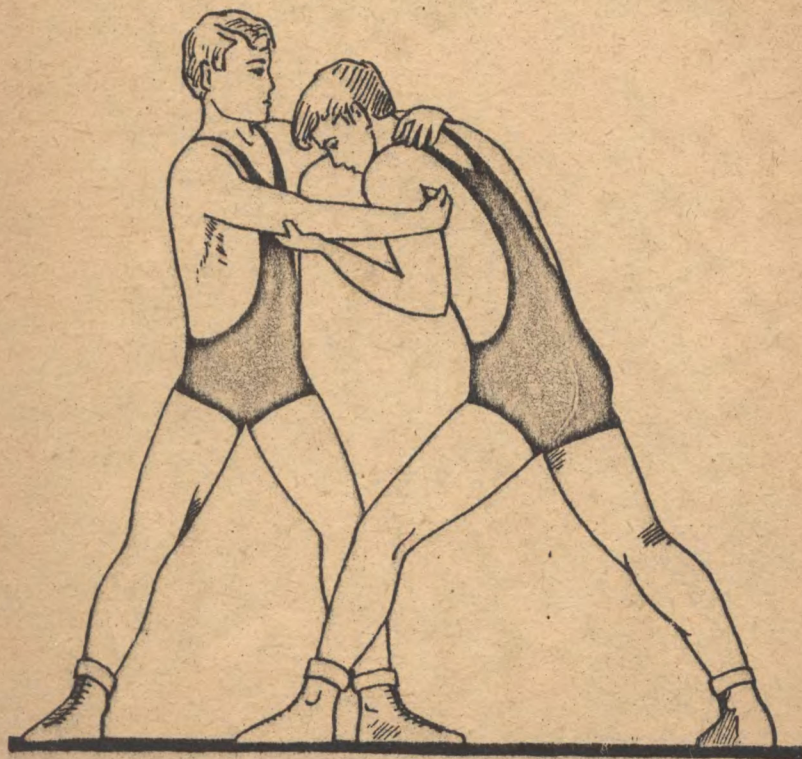
Міністерство освіти УРСР
Республіканський
учбово-методичний кабінет
фізичного виховання

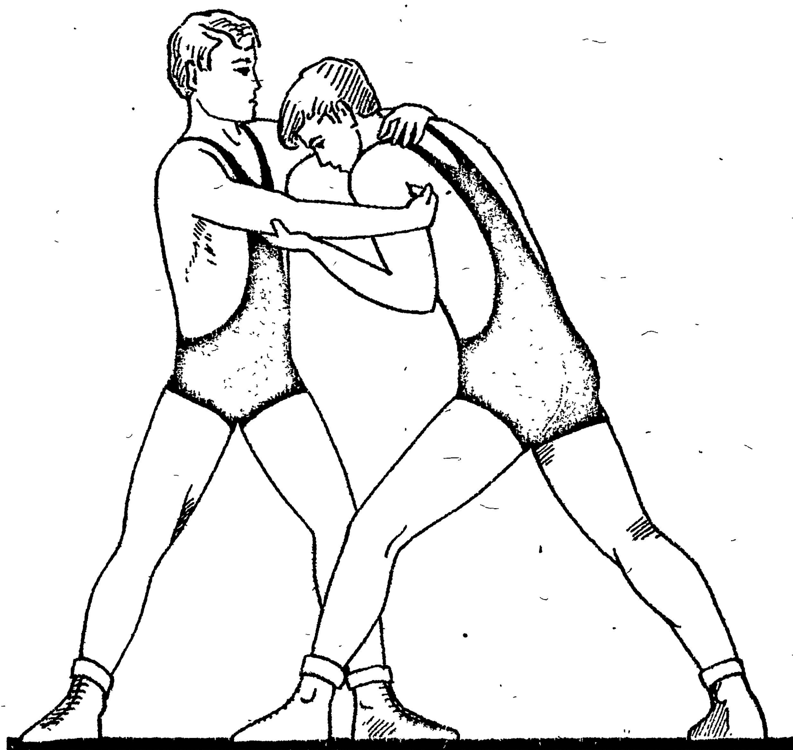
Спортивна боротьба



1972

Міністерство освіти УРСР
Республіканський
учбово-методичний кабінет
фізичного виховання

Спортивна боротьба



1972

"Спортивна боротьба" - це перша спроба надати методичну допомогу вчителям фізичної культури 9-10 класів у відповідності з новою програмою.

Автор Є.Р.ЧЕРЕДНІЧЕНКО

Художник Фоменко С.А.

Відповідальний за випуск Ю.А. КУЧЕРЕНКО

З М І С Т

ЦІЛЮЩЕ ДЖЕРЕЛО

Введення спортивної боротьби до шкільної програми для юнаків 9-10 класів на Україні є важливою подією. Треба всіляко вітати задум Республіканського учбово-методичного кабінету фізичного виховання Міністерства освіти УРСР, який передбачає в 1970-71 навчальному році ввести елементи боротьби також і для хлопчиків 5-8 класів.

Роль спортивної боротьби у всебічному фізичному розвиткові школяра неоціненна. Це цілюще джерело гармонії, сили й краси.

Інстинкти прагнення до боротьби взагалі криються в самій природі живого організму. Найрізноманітніші форми боротьби сягають у сиву давнину всіх народів світу. Бо саме життя - це боротьба. Тепер значення цієї філософської формули - найширше, адже охоплює вона всі галузі суспільного життя. Тисячоліття ж тому, коли первісна людина стикалася безпосередньо з стихійними силами природи чи в запеклому герці зі звіром, одвічний закон боротьби мав переважно конкретний зміст.

Історія засвідчила й випадки, коли відважний двобій богатирів вирішував долю цілих народів.

І хоч нині, в епоху цивілізації, фізична боротьба існує лише як вид спорту, значення її - величезне. Само собою, з"явилася конча потреба навчати юнаків боротьби з шкільного віку.

Глибше вивчення психології спортсмена-борця, сумлінний аналіз його фізичних та вольових якостей переконує в тому, як ці якості органічно необхідні для будь-якого виду діяльності,

а не лише воїнові, робітникові чи колгоспникові, як це на перший погляд здається.

Фізична культура взагалі й елементи спортивної боротьби, зокрема, стають у пригоді завжди й скрізь, де є осмислена творча праця, де є потреба в силі й енергії, заповзятості й витривалості, мужності й хоробрості, цілеспрямованості й рішучості,- де є прагнення досягти успіху, перемогти. Виховання волі, зокрема,- це по суті процес виховання особистості в цілому, а не якоїсь однієї якості.

Оскільки інстинкти боротьби є природні, закономірні, то не випадково, і саме у формі двобою, ми часто спостерігаємо потяг до неї у хлопчиків, та навіть у дівчаток. Цікаво, що все це відбувається й тоді, коли дітей від цього прагнення надто стримують, замість того, щоб уміло, по-науковому, належно спрямовувати й розвивати.

На заваді широкому застосуванню спортивної боротьби в школі було і є багато причин, головні з них - відсутність належної матеріальної бази та відповідних кадрів, і - чи не найбільше - колишня хибна теорія деяких лікарів, фізіологів, а отже, й методистів про нібито неповноцінність серця юнака. Саме тому вважалося, що фізичні вправи спортивного характеру, особливо боротьба та бокс, юнакам заказані. Таким чином, фізичне виховання підлітків та юнаків обмежувалося переважно легкими вправами та іграми, а також гігієнічними заходами, як-от: доцільний режим дня, прогулянки тощо.

Однак десь з 1934 року ентузіасти почали створювати юнацькі секції з класичної боротьби. На 1939 рік припадає перший документ про юнацький спорт - "Положення про дитячу

спортивну школу", затверджене Всесоюзним комітетом у справах фізичної культури і спорту при РНК СРСР, за яким офіційно вводилася класична боротьба у спеціальну школу.

З-поміж інших видів спортивної боротьби серед юнаків та підлітків класична боротьба набула найширшого розмаху по Великій Вітчизняній війні.

Перше всесоюзне змагання з класичної боротьби серед юнаків відбулося 1947 року й відтоді такі змагання проводяться щорічно.

Тепер спортивна боротьба серед юнацтва має своє логічне й закономірне завершення. У липні 1969 року в м. Боулдері /США/ відбувся перший чемпіонат світу з класичного та вільного стилю боротьби серед юнацтва віком до 18 років. Радянські юнаки-борці посіли там перше місце, завоювавши лише з класичної боротьби сім золотих, одну срібну та одну бронзову медалі. З українців увінчані чемпіонськими лаврами спортсмени-юнаки з Луганська – Олексій Стативко /друга півсередня/ та Петро Тищенко /середня вага/.

Сім з десяти золотих нагород отримали й самбісти Радянського Союзу на Другому міжнародному турнірі, що відбувся 1969 року в Москві.

Отже, юні борці Радянського Союзу здобули першу велику перемогу, підтримавши традиції старших товаришів. Нагадаємо: збірна СРСР з класичної боротьби, починаючи з 1953 року, – незмінний чемпіон світу, Європи та Олімпіад.

Ось уже близько двох десятиріч на чемпіонатах Радянського Союзу, зокрема з класичної боротьби серед дорослих, претендентами на призові місця виявлялися здебільшого молоді вихованці

юнацьких секцій та груп дитячих спортивних шкіл. З юнацьких лав вийшло багато майстрів спорту міжнародного класу, що стали чемпіонами світу.

x x
x

З якого ж часу боротьба набула спортивного характеру? Вона була поширена ще в Єгипті. Історичні пам"ятки найстародавніших країн - Кавказу, Китаю, Індії - свідчать про розвиток боротьби серед народів, що населяли ці країни. Все-таки вченим ще не пощастило розкрити всі таємниці найстародавніших культур Індії й Китаю. Щодо Європи, тут історія стверджує точні дані. Починаючи з 776 року до нашої ери, боротьба як вид спорту входить до програми Олімпійських ігор.

З історичних літописів довідуємося, що боротьба широко побутувала і за Київської Русі ще в X ст. То була боротьба на силу /на поясах, захоплюючи навхрест/, а також боротьба, де суперника "спускали з носка", тобто застосовували прийоми ногами.

В історії бувало, що війни закінчувалися двобоєм, під час якого зброя часто ламалася, вибивалася з рук, і воїни вступали в безпосередній герць.

Сильні й витривалі, спритні й вольові, з певними технічними навичками, як правило, вважалися найнадійнішими воїнами, вони були опорою війська й вирішували перемогу.

З літописів відомо також, як велет печеніг, що вихвалявся своєю силою, рухаючи плечима та м"язами, викликав на боротьбу не одного, а трьох одразу. Князь Володимир виставив проти нього сина селянина, якого ще ніхто не зборов і який придавив

печеніга за руку до смерті ще й ударив ним об землю.

1022 року такий самий поєдинок відбувся між Мстиславом Володимировичем Чорним і кассожським князем велетом Редедею, де перемога Мстислава вирішила долю його війська.

З давніх-давен Україна славилася своїми богатирями. Непереможні були богатирі в козацьку добу, які завдяки своїй силі, спритності, хоробрості та військовому хистові здобули безсмертя.

Таким був кошовий Іван Сірко, що брав активну участь у визвольній боротьбі українського народу з загарбниками /ХУП ст./ й у п"ятдесятьох великих битвах /дрібних сутичок ніхто не лічив/ здобув перемогу,не знаючи поразок. Кошовий Іван Сірко був богатирської сили і великого зросту. Його життя як непереможного героя овіяне народними переказами та легендами.

Людиною відчайдушної сміливості був товариш І. Сірка Семен Палій. Сучасники чудувалися з його надлюдської сили й нібито п"ятипудової шаблі, яку Палій давав носити козакові замість покарання. Той аж крекче, а Палій тільки сміється. За козацьким літописом Самійла Величка, полковник фастівський і білоцерківський С. Палій 1683 року з двадцятьма тисячами козаків та п"ятьма тисячами польських вояків у вирішальному бою під Віднем розбив стотисячне турецьке військо на чолі з великим візером Кара-Мустафа-Пашею. Нечуваною відвагою й хоробрістю Палій не тільки здивував, а й врятував Європу від останнього й найнебезпечнішого наступу турків.

Гармонія безприкладної мужності й віськового хисту полководця Семена Палія привабила не одного митця. Йому присвятив свою поему "Чернець" і геній українського народу Тарас Шевченко;

Хто не захоплювався силою й відвагою Тараса Бульби, в образі якого зібрано богатирські риси цілого народу!

Дала Україна світові "чемпіона чемпіонів", високої спортивної культури борця козацького роду Івана Піддубного, який упродовж чверті сторіччя увінчувався славою непереможного борця світу. 1969 року відбувся восьмий меморіал на знак пошани до непереможного майстра боротьби. Суперництво найсильніших борців різних країн на цих чемпіонатах стає дедалі гострішим. Кожен народ пишався б такими богатирями, як Піддубний.

Школа покликана виховувати чуття пошани й поваги до видатних людей свого народу, і найкращою шаною буде розвиток спортивної боротьби не лише у спеціальних дитячих спортивних, а й у масових школах.

Боротьба—один з найстародавніших і найчудовіших видів спорту, що пройшов тисячолітні випробування часу й тепер усе більше й більше знаходить своїх шанувальників у всіх народів світу.

Боротьба... Скільки змісту в цьому слові! Гармонією тіла й духу, хоробрістю, силою і красою нагороджує вона того, хто братається з нею ще змалку, а інколи й вінцем безсмертя..

МЕТОДИ Й ЗАСОБИ

Успішне опанування прийомів спортивної боротьби, передбачених програмою для юнаків 9-10 класів, а то й забезпечення грунту для великого спорту значною мірою залежить від учителя, - як він підготує своїх вихованців, починаючи з 4-5 класів. Адже гнути дерево можна лиш поки воно молоде! Але гнути

треба не тільки своєчасно, а й зі знанням справи.

Справжній митець - скульптор, який з відповідного матеріалу створює, немов живі, неповторні образи, сповнені динамічної й вольової напруги залежно від ідеї, що втілює він у свій твір.

Учитель мусить робити це ще з більшою майстерністю та відповідальністю, бо має справу з найчудовішим витвором - дітьми, підлітками та юнаками. Саме вони мають найбільшу здатність наслідувати й захоплюватися видовищами, а тому ліпше сприймати почуте, побачене й легше його засвоювати.

Порівняно з дорослими, підлітки та юнаки мають значно менше стійких рухових навичок, що заважають засвоєнню своєрідних прийомів спортивної боротьби. Власне, в цьому віці найбільшою мірою проявляються, розвиваються й вдосконалюються такі цінні та необхідні борцям якості, як гнучкість, швидкість і спритність.

Зміст занять з підлітками своєрідний, та головне - це загальна фізична підготовка як основа дальшого опанування техніки й тактики спортивної боротьби.

Тринадцяти-чотирнадцятирічні діти вправляються здебільшого в партері в переворотах з різними захватами й контрприйомами.

Кількість прийомів для навчання підлітків має бути невелика; приміром, по одному-два з кожної групи прийомів. Треба звертати увагу головним чином на технічно правильне, швидке і спритне виконання прийомів.

Намагання вивчити побільше прийомів не виправдовує себе. Хлопчики неспроможні міцно засвоїти їх, вони сприймають легше

окремі прийоми, що більше сподобалися, що їм під силу, або ті, на яких учитель чи тренер більше зосередив їхню увагу.

Отже, обмежуючи число прийомів, зважаючи на індивідуальні можливості учнів, треба послідовно й систематично закріплювати вивчений матеріал.

Дуже важливо розвивати у хлопчиків риси, дані їм самою природою, - заповзятість, хоробрість, витримку, прагнення перемогти. Цьому сприяють найпростіші форми боротьби, як-от: боротьба без кидків /хто кого відірве від килима, переведе на бічний або задній пояс/, захват рук, боротьба ногами, боротьба за предмет /набивні м"ячі, короткі палиці/, такі ігри, як "Бій вершників", "Бій півнів", "Полонені", "Боротьба грудьми або спиною", "Боротьба з жердиною" та багато інших, а також парні вправи на опір, подолання ваги партнера, перештовхування, перетягування каната, виштовхування з кола та ін.

Такі прості форми боротьби зручні тим, що їх можна організувати не лише індивідуально, а також як гуртову боротьбу між командами, а це сприяє вихованню почуття колективізму, прагнення боротися за свій гурт. Цікаві й корисні різні естафети, зокрема з елементами акробатики, а також групові стрибки ланцюгом.

Як бачимо, майже половина занять відводиться загальній фізичній підготовці. Правильне дозування, часті зміни вправ, різноманітні ігри не стомлюють дітей, а сприяють їхньому фізичному розвиткові. Доцільні тут як індивідуальні, так і парні акробатичні вправи.

Відомо, учні залюбки виконують перекиди вперед і назад, стрибки з перекидами у довжину й через перешкоди, перевороти

вбоки, уперед і назад, перевороти назад у парах, потокові стрибки через партнера /довга лоза/ та інші. Крім фізичних якостей, ці вправи сприяють вихованню сміливості, спритності, орієнтування у просторі.

Певна річ, для підлітків гра - найдоступніша форма діяльності, вона найбільш імпонує їхнім психічним та фізичним можливостям. У грі вони орієнтуються переважно на близьку мету. Їх мало цікавить те, що буде за тиждень, місяць, а тим більше за рік, непостійність перешкоджає їм захоплюватися більш-менш тривало віддаленою метою. Тому для багатьох підлітків стати розрядником, а то ще й майстром спорту, здається недосяжним. Це для них - журавель у небі.

Такий вид діяльності, де виконання вправ саме по собі цікаве, тішить і захоплює. Це для підлітків-синичка в жмені. Саме такою діяльністю є гра, весь час підтримувана безпосередньою цікавістю. Підлітки люблять грати тому, що їх приваблює самий процес гри, зміст тих дій, які вони у грі виконують. Тут їм дає насолоду мета, яку вони ставлять перед собою.

Однією з найважливіших запорук успіху є емоційність занять. Дітям особливо подобаються ігри-змагання, як вище зазначалося, прості форми боротьби та акробатика.

Крім цього треба завжди мати на увазі систематичну оцінку учнівських знань - сувору й справедливу. Оцінка зацікавлює дітей, спонукає їх до все кращого й кращого виконання найрізноманітніших вправ чи прийомів боротьби. Систематична перевірка засвоєного дає змогу вчителеві тримати в полі зору весь клас, безпомильно оцінити знання, а коли треба, допомогти тим учням, що з різних причин відстають.

Щодо виконання вправ, прикладом оцінювання можуть бути такі критерії, зокрема із вправ на гнучкість, як-то:

№№ пп	Вправи	Оцінка		
		відмінно	добре	задовільно
1.	З основної стійки /ноги випростані/	дістати чолом колін, захопивши ноги нижче колін /тримати 3 сек./.	дістати долонями підлоги /3сек./.	лише доторкнутися підлоги долонями.
2.	З положення на спині "міст" /тримати 3 сек./.	руки вертикально.	близько до вертикалі.	кут рук до підлоги не менше 45^0.

За таких конкретних умов та критеріїв до виконання вправ діти бачать також близьку мету і прагнуть досягти її.

Крім оцінки вчитель заохочує ще й словесними прийомами: "Хто зробить краще, легше, пружніше, упевненіше?" ту чи іншу вправу. Зрозуміло, що при цьому слід пояснювати значення окремих вправ, для чого вони потрібні надалі. Наприклад, розвиток гнучкості сприятиме виконанню "моста", що є добрим засобом захисту й нападу в боротьбі.

Дитяче сприймання баченого буває дуже глибоким. Часом діти до 15-16 років здатні винести незабутні враження, що потім визначають їхню спортивну долю. Оте чіпке дитяче враження може стати стимулом й до великого спорту. Один з колишніх чемпіонів Радянського Союзу з класичної боротьби з вдячністю згадував,

як він, учень п"ятого класу, вперше побачив афішу з зображенням двобою і яку роль вона відіграла на його спортивному шляху. Своє сильне враження від малюнка, де один борець, захопивши за шию й плече другого, кидав його через спину, хлопчик у той самий день без вагання застосував до своїх ровесників. Звичайно, не усвідомлюючи тонкощів, п"ятикласник напрочуд вдало відтворював побачений прийом. Це підбадьорювало його.

Невдовзі підліток не мав суперників і боровся проти двох. Після школи він потрапив у сприятливе спортивне середовище, де пройшов чудовий вишкіл з класичної боротьби, всебічно й майстерно опанувавши її техніку, та перше враження лишилося найсильніше. Кидок через спину з захватом голови й плеча став його не лише найулюбленішим прийомом, а й найразючішою зброєю проти грізних суперників навіть тоді, коли вони саме цього прийому найбільше остерігалися.

Таких і подібних прикладів можна навести багато, і всі вони переконують у важливості застосування наочних засобів навчання: показ вправ, фотоальбоми, плакати, навчальні діафільми та кінофільми, принагідна розповідь про славних борців-богатирів нашого народу.

Підлітків приваблює виразне й образне слово, що будить їхню уяву; точність, стислість, емоційність пояснення; повнота пояснення вправи, правильна послідовність у деталізації, яскравість і підкресленість основного руху - все це допомагає глибше зрозуміти суть вправи чи прийому.

Неабияк захоплюють і стимулюють діяльність підлітків афоризми, короткі віршовані рядки щодо важливості фізичної культури взагалі, як, наприклад:

Кращого одягу
немає на світі
за свіжість шкіри
та м"язи миті.

В. Маяковський.

x x
x

Хто робить зарядку щораз,
у того здоров"я - гаразд.

x x
x

Зарядку зробивши, водою облийся,
Гартуйся, мов криця, з недугом борися.

x x
x

Хто більше ходить, той довше живе.

x x
x

Рух - це життя, застій - це смерть.

x x
x

Гни дерево, поки молоде.

x x
x

Ледарі довго не живуть.

x x
x

Слабшому допомагати, рівного - поважати,
а в сильнішого вчитися.

Гуртове, виразне повторення таких "мудрих слів" емоційно

забарвлює урок, належно настроює учнів. Згодом вони глибше проймаються змістом сказаного, що може стати їхнім життєвим правилом.

Під час навчання вправ та прийомів слід наполегливо привчати дітей до розслаблення м"язів, пояснювати їхню роль, спершу умовно називаючи це вправами "відпочинку" чи "перепочинкуу", систематично нагадувати, що гарячковість, скутість, напруженість рухів спричиняє не тільки незграбне й невпевнене виконання прийомів, а й швидку втому. Через перевтому навіть борці, наділені справді завидною фізичною силою, припиняють свої досягнення десь на рівні другого розряду, незважаючи на довготривале тренування.

Одначе, вправлятися в розслабленні треба принагідно, після тих чи інших вправ, що спричинили втому, після поєдинку чи напруженої гри на силу. Лиш за такої умови учні глибше відчувають потребу та користь від вправ на розслаблення; при цьому зникає несерйозне, а то й скептичне ставлення до цих вправ. Треба доступно донести до учнів і те, що тільки розслаблена м"яза здатна до швидкого скорочення і це сприяє швидкості та енергійності. Певна річ, оздоровна користь спортивної боротьби, як і будь-якого виду спорту буває лише тоді, коли засоби й

методи відповідають віковим особливостям учнів.

ЗВАЖАЮЧИ НА ВІК

З чотирнадцятирічного віку у хлопчиків спостерігається швидкий ріст кісток. Тому вправи для розвитку сили у підлітків та юнаків треба добирати обережно, аби не зашкодити правильному ростові організму. М"язова ж система відстає від росту кісток, і тому у довжину хлопці ростуть швидше. На заняттях вони швидко втомлюються, не годні часто повторювати вправи на витривалість та розвиток сили. Але організм учнів цього віку завдяки значній еластичності артеріальних судин та посиленому обміну речовин швидко поновлює свою працездатність. Отож, аби не завдати шкоди здоров"ю юнаків, треба обмежувати число силових вправ та вправ на розвиток витривалості, поступово збільшуючи навантаження.

Ми знаємо, наші учні схильні переоцінювати свої сили та можливості, їм дуже кортить бути схожими на дорослих. Тому мусимо систематично й наполегливо виховувати в них свідомість того, що удосконалення фізичних якостей - процес довготривалий.

З сімнадцяти років ріст тіла юнаків уповільнюється. Збільшується фізична сила, поліпшується координація рухів, швидкість м"язових скорочень, удосконалюється робота внутрішніх органів. Юнаки цього віку мають уже більше життєвого досвіду, можуть краще організовувати свої дії, критичніше ставитися до своїх вчинків. Разом з тим у них підвищується й почуття відповідальності, що дає їм змогу наполегливіше працювати над досягненням поставленої мети. Юнаки успішно вивчають і вдосконалюють

той матеріал, що входить до програми теоретичних та навчально-практичних занять. Отож у старших класах методичні прийоми можна застосовувати майже ті самі, що й для дорослих.

Завжди слід мати на увазі, що людський організм - це єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості перебувають у тісному взаємозв"язку. Розвиток однієї з цих якостей позитивно впливає на розвиток інших. Відставання у розвитку однієї якості обмежує розвиток інших якостей. Усе це важливо, бо якраз спортивна боротьба вимагає неабиякого всебічного фізичного розвитку.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Р о з в и т о к с и л и. У спортивній боротьбі доводиться долати опір противника, тому сила м"язів тут грає особливу роль. Тим більше, що сила м"язів неабиякою мірою визначає швидкість руху, а також витривалість і спритність. Сила м"язів проявляється в напруженні та швидкості скорочень. Виходячи з цього, силові вправи умовно поділяють на власне силові та швидкісно-силові. Прикладом власне силової форми вправ є ізометричні вправи, щоправда, на першому році навчання /9 клас/ застосовуються дуже рідко /спеціальні та загальнорозвивальні вправи з великими та граничними обтяженнями/.

Швидкісно-силовими називаються такі вправи, під час виконання яких сила досягає найбільшого вияву з великим пришвидшенням. До них можна віднести: кидки через спину з стійці з партнером, рівним чи меншим за вагою, метання приладів /відносно малої ваги/, стрибки тощо.

Основні вимоги до успішного розвитку сили такі:

1. Поступовий, регулярний розвиток сили, що найкраще досягається щоденним виконанням вправ на силу. Ці вправи слід включати й до підготовчої частини уроку, а також ранкової гімнастики.

2. Багаторазове виконання кожної силової вправи. Що легша вправа, то частіше повторюється. Періодично виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого переночинку /3-5 хв./ можна знову продовжити виконання.

Вправи підбирають так, аби на уроці протягом тривалого часу не виконувати їх на ту саму групу м"язів. Вправи, що вимагають більш ніж середніх напружень, чергують з невеликим або середнім напруженням.

3. Комплекс вправ складають з увагою на розвиток усіх основних м"язових груп.

Розвиток сили потрібний для засвоєння програми не лише із спортивної боротьби. Порушення принципу послідовності, зокрема щодо розвитку сили ще з 4-5 класів /маючи на увазі вправи за програмою/, призводить до того, що юнаки зрештою ледь спроможні підтягнутися на перекладці, у висі зафіксувати кут, або перевернутися в упор та багато інших вправ, і не лише з основної гімнастики, а й з легкої атлетики та інших розділів програми.

Р о з в и т о к ш в и д к о с т і. Швидкість неабияк визначає успіх поєдинку. Вона характеризується станом нервової системи - як центральної, так і периферійної, - значною мірою залежить від досконалості спортивної техніки, сили та

еластичності м"язів, амплітуди рухів у суглобах, а під час довшого виконання вправ, і від витривалості. Одним з основних засобів розвитку швидкості є самі поєдинки.

Час, затрачуваний на певний рух, залежить також від раціональності виконання /наскільки досконала техніка виконання прийому/.

Необхідною умовою розвитку швидкості є наполеглива праця над зміцненням сили та удосконаленням техніки.

Разом з тим від самого початку навчання треба приділяти увагу розвиткові швидкості реакції. Для цього застосовують різні рухливі ігри й такі, наприклад, вправи:

1. Під час підскоків на місці учні за умовним сигналом переходять у спурт /ривок 3-4 м/.

2. З положення лежачи на спині за сплеском у долоні - схопитися на ноги,або за помахом руки чи за будь-яким іншим сигналом - рвучко перевернутися на живіт і т.д.

Крім того, застосовують вправи, близькі за своїми ситуаціями до боротьби:

1. За сигналом учителя - виніс руки вперед - рух руками й ногами такий, як під час переводу в партер.

2. За сигналом - відведення руки вбік - учень наслідує кидок через спину, а на піднесення руки догори - наслідує будь-який інший прийом, що належить вивчати, тощо.

Розвиток спритності. Спритність посідає особливе, специфічне місце серед рухових якостей.

Спритність - комплексна рухова якість борця як наслідок високорозвинених можливостей центральної нервової системи та наявного запасу рухів.

Якщо такі якості, як сила, швидкість та витривалість можна розвивати порівняно обмеженим колом вправ, то розвиток спритності пов"язаний із застосуванням багатьох вправ, що виконують у різних поєднаннях і в найрізноманітніших варіантах. А саме:

здатність швидко і цілеспрямовано реагувати на непередбачену зміну ситуації;

здатність доцільно й точно управляти складними рухами;

не втрачати орієнтації у просторі, навіть за складних положень та рухів, наприклад, на борцівському мосту, в момент кидка тощо;

здатність утримувати тіло в рівновазі під час складних рухових завдань; добре виконувати різні комбінаційні дії.

Спритність набагато залежить від запасу рухових навичок, як-от: життєвих і спортивних /біг, стрибки, метання, перенесення ваги, лазіння/, а також від різних спортивних рухів, що ще не стали навичками. Тому необхідно вивчати все нові й нові рухи, що певною мірою пов"язані із збереженням стійкого положення тіла в умовах різноманітних поз та рухів.

Окрім спеціальних вправ, для розвитку спритності застосовуються ще, як було сказано, загальнорозвивальні, особливо акробатичні. Використовують також вправи на гімнастичних приладах, стрибки, спортивні ігри, біг на місцевості.

Розвиток витривалості. Здатність виконувати роботу протягом тривалого часу називають загальною витривалістю організму. Як багато інших якостей, вона потрібна не лише борцям, а й гімнастам, легкоатлетам, гравцям.

Вправи на витривалість значно поліпшують працездатність серцево-судинної й дихальної систем.

Навантаження на витривалість складається з усього комплексу фізичних вправ, що виконують учні протягом уроку.

Багаторазове повторення спеціальних вправ сприяє розвиткові спеціальної витривалості, що характеризується спроможністю організму тривало здійснювати у високому темпі різні за своїм характером рухи й дії.

Розвиток гнучкості. Гнучкість потрібна у боротьбі для виконання рухів з великою амплітудою. Борцеві, що має добру гнучкість, ліпше даються виходи з "мосту", виходи із захвату руки на ключ, а також кидки й перевороти прогином, вивертання наверх висідом з "партера" тощо.

Гнучкість залежить від форми суглобів, рухливості хребта, еластичності зв"язок, сухожилля та м"язів.

Численні вправи для всебічної фізичної підготовки сприяють також і розвиткові гнучкості. Але для того, хто займається боротьбою, треба застосовувати ще й спеціальні вправи на розтягування з великою амплітудою рухів, наприклад:

1. Махові рухи ногами й руками в різних напрямках з великою амплітудою.

2. Сидячи, захопивши ногу за стопу, згинати, підтягувати її до голови /за голову/.

3. Сидячи чи стоячи, захопити руками ноги за гомілки, підтягувати тулуб до ніг, прагнучи дістати чолом колін.

4. Повороти тулуба праворуч-ліворуч, нахили вперед і в боки /не згинаючи ніг/.

5. Пружні присідання /якнайширше розставивши ноги/.

6. Шпагат /прямий, бічний/.

7. Відійшовши від стіни чи будь-якого предмета приблизно на півтора-два кроки, прогинатися назад, пересуваючись руками по стіні.

8. Пружні погойдування вперед-назад тощо.

До спеціальних відносяться такі вправи:

1. З положення лежачи на спині стати на "міст" за допомогою рук.

2. Зі стійки ноги нарізно - на "міст" за допомогою партнера.

3. Стоячи на колінах, обпертися об килим /мату/ руками й чолом, перевернутися і стати на "міст".

4. Стоячи на "мосту" рухати тулубом уперед-назад з якнайбільшою амплітудою, забігання навколо голови.

5. Перевороти з "мосту" через голову.

6. Імітація висидів з положення нижнього в партері.

Примітка. Вправи 4, 5, 6 програмою не передбачені, вивчення і закріплення їх потребує багато часу, тому на уроках варто з ними лише ознайомити учнів, а вивчати й вдосконалювати в позакласній роботі, в секціях спортивної боротьби.

Вправи на гнучкість слід включати також до ранкової гімнастики та домашніх завдань, а також у кінці підготовчої частини уроку, коли організм добре розігрітий; можна і в кінці основної частини після короткого перепочинку. Розвиток гнучкості - поступовий, тривалий процес, короткочасне припинення його поступово знижує гнучкість.

Незважаючи на те, що гнучкість взагалі властива підліткам, та взяти хоча б хлопчиків уже 4 класу, як багато з них ледве

прогинається, їхні рухи, зокрема в плечових суглобах, обмежені, і така програмна вправа, як"міст" на руках, дається далеко не всім. До речі, це знижує координаційні та інші фізичні можливості, знову-таки щодо засвоєння техніки рухів з будь-якого іншого розділу шкільної програми фізичного виховання.

ВПРАВИ НА ОПІР

Вправи на опір виконують удвох, за характером та призначенням вони дуже різноманітні. Застосовують їх залежно від завдань уроку.

ПЕРЕТЯГУВАННЯ

1. Перетягування за одну руку /різним хватом/ стоячи обличчям один до одного.

2. Перетягування обома руками, стоячи обличчям один до одного.

3. Перетягування обома руками, сидячи обличчям один до одного.

4. Перетягування за шию однією й обома руками.

5. Перетягування в обхват "навхрест".

6. Перетягування стоячи один до одного боком, узявшись під руки /однойменними або різнойменними/.

7. Перетягування один одного з палицею:

а/ стоячи обличчям один до одного, палиця поздовжньо-плечової осі, хват обома руками, або

б/ взяти палицю за кінці /у кожну руку по палиці/,

в/ стоячи боком, хват палиці однією рукою.

8. Перетягування шеренгою, стоячи, тримаючись за жердину або канат, повернувшись обличчям один до одного, жердина поздовжньо плечової осі.

9. Перетягування шеренгою, сидячи, повернувшись один до одного, триматися за жердину, впираючись ступнями один об одного.

10. Викручування, виривання предмета /м"ячика, естафетної палички або кільця/, стоячи обличчям один до одного. Один із тих, що навчаються, тримає у кожній руці по естафетній паличці, кільцю або м"ячику.

11. Те саме, тільки палиці /палиця поздовжньо плечової осі/ хват будь-яким способом.

ПЕРЕШТОВХУВАННЯ

1. Перештовхування одне одного за певну лінію, упираючись один в одного плечем.

2. Те саме тільки в упорі стоячи на колінах, упираючись лівим /правим/ плечем.

3. Те саме, але стоячи шерегою спинами один до одного, узявшись під руки.

4. Те саме з палицею, стоячи обличчям один до одного, тримаючи палицю поздовжньо-плечової осі. Хват за палицю руками, за середину однієї або двох палиць, складених разом.

5. Те саме, стоячи обличчям один до одного, тримаючи палиці за кінці /у кожній руці по палиці/.

6. Перештовхування шерегою, сидячи спинами один до одного, взявшись під руки.

ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ОПОРУ

І. ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТА

Посередині каната роблять позначку /зав"язують кольорову стрічку/, на землі проводять дві риски на відстані 2-3 м. Важливо, щоб позначка на канаті була точно посередині між рисками

Ті, що навчаються, розподіляються на дві групи і стають у такому порядку: перший з кожної групи займає місце біля позначки на землі, інші стають за ним біля каната у шаховому порядку.

У тих, що стоять ліворуч від каната, ліва рука попереду, у тих, що праворуч від каната, права рука попереду.

а/ Перетягування за риску позначки на канаті за командою /кожна команда тримає канат у руках/;

б/ канат лежить на землі. За сигналом кожна команда швидко береться за канат і одразу тягне;

в/ канат лежить на землі. Команди - на відстані 5-8 м від каната. За сигналом біжать до каната й одразу тягнуть його.

Виграє та команда, яка перетягне позначку на канаті за свою риску.

2. ПЕРЕТЯГУВАННЯ ПАРАМИ

Шеренги гравців обличчям один до одного розміщені уздовж лінії, позаду якої паралельно на відстані 3-4 м проводять ще дві лінії. З а в д а н н я: перетягти партнера на свій бік до задньої лінії. Виграє та група, яка перетягне на свій бік більшість гравців другої шереги.

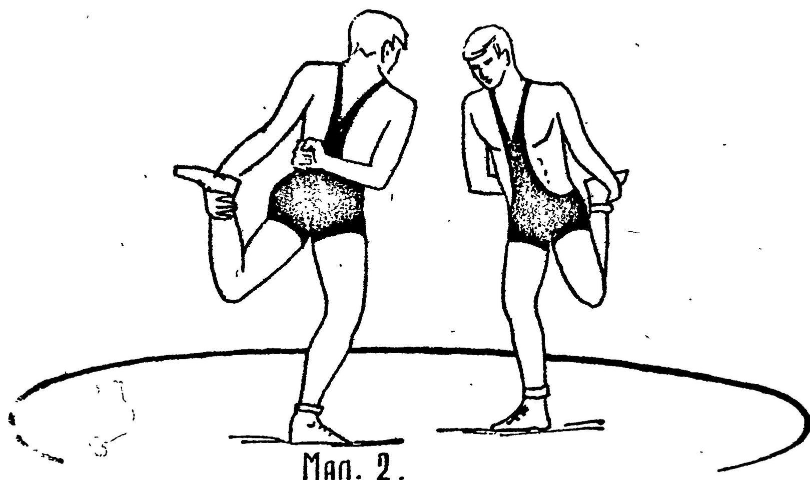
Другий варіант цієї гри. Шикування таке саме, але в момент перетягування гравця, який стоїть навпроти, учасникам однієї групи дозволено допомагати один одному.

Третій варіант. Шикування таке саме, але дозволяють перетягування не тільки гравця, який стоїть навпроти, а й будь-кого з противників /хват будь-яким способом/, а також допомагати іншим.

3. „БІЙ ПІВНІВ"

Стрибаючи на одній нозі, виштовхнути свого партнера з кола діаметром 2-4 м або примусити його стати на обидві ноги. Штовхати дозволяють лише плечем, відповідно до ноги, на якій гравець стрибає, заклавши руку за спину, а другою тримаючи за гомілковий суглоб лівої або правої ноги.

Перемогу надають тому, хто за цієї умови виграє два поєдинки з трьох. Тривалість боротьби 2 хв. /мал. 2/.



Мал. 2.

"БІЙ ПІВНІВ"З М"ЯЧЕМ

М"яч притиснути до грудей, пересуватися підскоками на одній нозі. Поштовхами м"ячем об м"яч вивести противника з рівноваги. Бій провести на одній, потім на другій нозі.

ПОЛОНЕНІ

Гравців розраховують на перші й другі номери. Перші, взявшись за руки, створюють коло; другі стоять у колі - це полонені. За сигналом полонені повинні будь-яким способом вирватися з кола. Дозволяють підлізати під руки, перестрибувати через них і рвати ланцюга. Коли всі полонені вийшли з кола, гравці міняються місцями. Виграє та команда, яка вийшла з кола за найкоротший час.

5. "ШУЛІКА ТА КВОЧКА" АБО "ВОВК ТА ЯГНЯ"

Гравці розміщені колоною один за одним, взявши в обхват попереднього гравця; передній - квочка, решта - курчата. Один водить - це шуліка. Завдання шуліки - впіймати лівофлангового /останнє курча/. Завдання квочки - кидком праворуч або ліворуч перегородити шлях шуліці. Решта гравців наслідують рухи квочки.

Якщо шуліці вдається спіймати курча, вона залишається позаду шереги, квочка стає шулікою й водить. Другий гравець у шерензі стає квочкою.

ПАРНІ ВПРАВИ ТА ЕЛЕМЕНТИ АКРОБАТИКИ

1. Стоячи спиною один до одного, взявшись під руки й

упираючись спиною, сісти і встати.

2. Те саме на одній нозі.

3. Стоячи обличчям один до одного і взявшись за руки, сісти і встати на обох або одній нозі.

4. Лежачи на спині, дістати носками ніг килима за головою, руки вздовж тулуба.

5. Основна стійка - упасти на спину, схрестивши ноги, сісти.

6. Стоячи на колінах, падіння уперед прогнувшись до положення стоячи на голові з опорою на кисті.

7. Перший лежить на спині, другий стоїть біля голови - перекидання вперед зчепленими, тримаючи один одного за ноги /вправа "танк"/.

8. Стоячи на голові з допомогою рук - перекидатися вперед.

9. Сід - перекидання назад у стійку на кистях та в упор присівши.

10. Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягненої руки і взаємно захоплюють обидві руки /долонями вперед/. Права рука зігнена, ліва випрямлена. Напружене згинання і розгинання рук, пересилюючи опір партнера - 30 сек.

ПАРНІ ВПРАВИ

У ПОДОЛАННІ ВАГИ ПАРТНЕРА

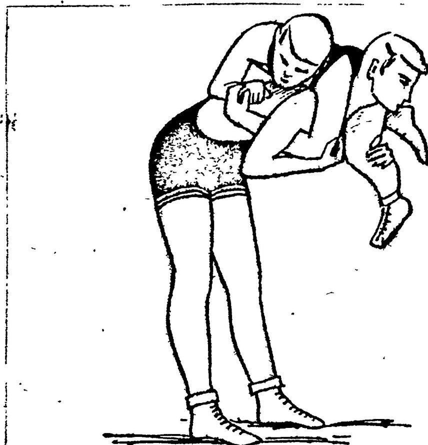
1. Присідання й махи - взявши партнера на плечі, захо-

пивши його ліву/ праву/ руку й ногу: присідання з партнером /мал. 3/, - для розгинателів ніг; нахили з партнером - для м"я-



Мал. 3.

зів спини та сідниць /мал. 4/.

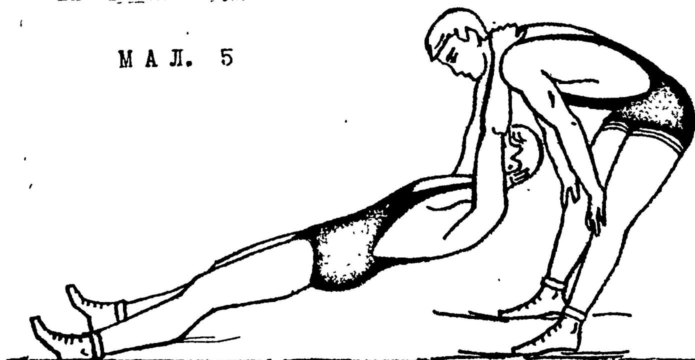


Мал. 4.

2. Ходьба та біг з партнером, що сидить на плечах /для зміцнення м"язів тулуба, мал. 4/.

3. Піднімання партнера, що лежить, захопивши руками за шию іншого, який нахилився до його голови /для розвитку м"язів шиї та спини, мал. 5/.

МАЛ. 5

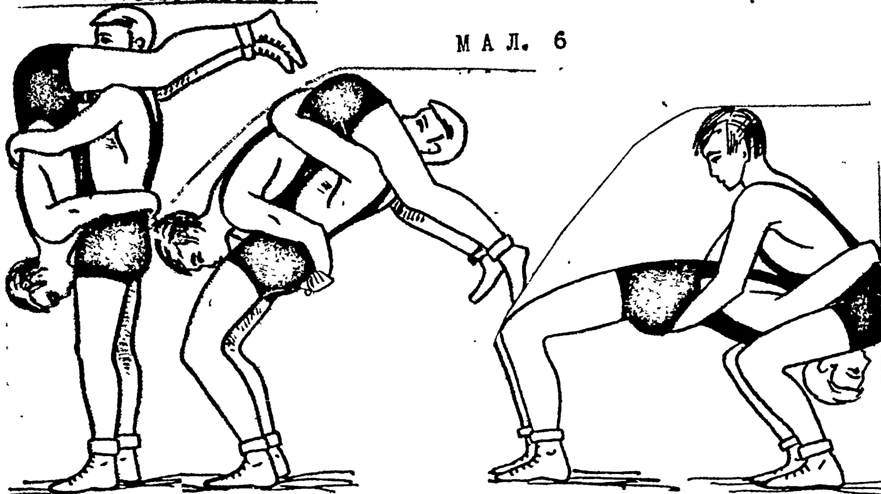


4. Піднімання партнера, захоплюючи тулуб зверху /для розвитку м"язів спини/.

5. Звалювання партнера на спину, стоячи спиною до його спини і зчепившись з ним руками /для черевних м"язів/.

6. Обхопивши зворотнім захватом тулуб один одного спереду, партнери виконують перевороти назад /для спини і черевних м"язів, мал. 6/.

МАЛ. 6

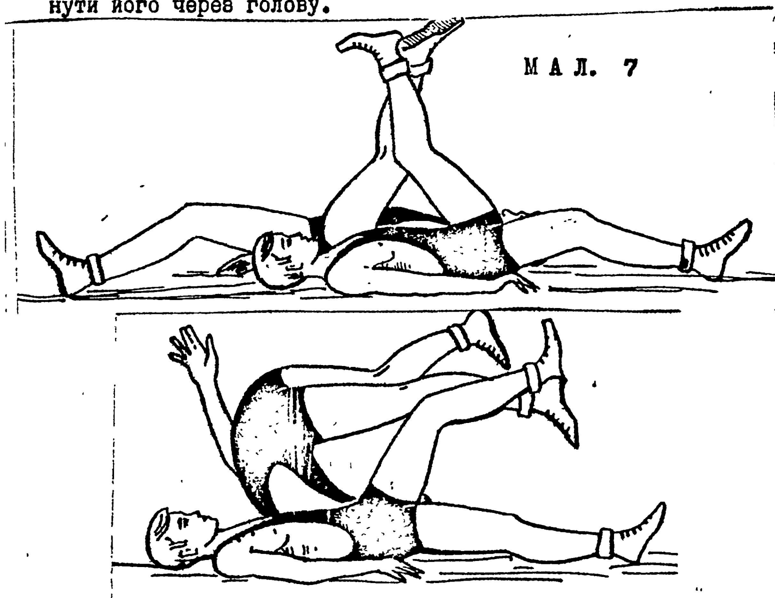


ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ОПОРУ ТА БОРОТЬБИ

БОРОТЬБА НОГАМИ.

Гравці парами лягають на спини головами у протилежні боки, доторкуючись правим /лівим/ боком, і захоплюють один одного під праву /ліві/ руку. Праві /ліві ноги піднімають догори, згинаючи їх у колінах. Ліва /права/ рука й нога лежать на площі опору.

За командою: "Починай!" зловити таку мить, аби зачепити піднятою ногою підняту ногу свого партнера /мал.7 / і перевернути його через голову.



МАЛ. 7

П р а в и л а. Боротьбу починають за командою, однак ті, що борються, можуть одразу й не зачіплювати один одного ногами. Вони можуть робити обманні помахи й рухи ногами. Борці на свій розсуд вибирають сприятливий момент для зачепу ногами партнера й перевернення його через голову.

Зачіпляти ногу партнера можна по всій її довжині, але без ударів. Не дозволено роз"єднувати праву /ліву/ руку й піднімати ліву /праву/ ногу.

Під час зчіплення ніг не можна піднімати тулуб від килима.

На гру відводять дві хвилини.

Перемагає той, хто переверне свого партнера через голову більше разів.

БОРОТЬБА ГРУДЬМИ АБО СПИНОЮ

Учнів розподіляють на дві однакові за кількістю гравців шереги. Гравці обох шерег беруться під руки, стають обличчям один до одного, упираючись один одному грудьми в груди /мал.8/.



Мал. 8.

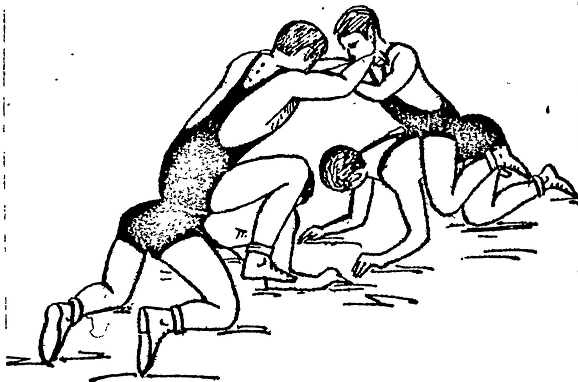
або спиною в спину. Кожна шерега перештовхує іншу за певну риску.

Учасники кожної шереги перед початком боротьби стають на однаковій відстані від своїх контрольних рисок /ліній/.

Гравці мають зберігати зчеплення у своїх шерегах /лавах/ упродовж всієї гри. Штовхати партнера з другої шереги можна тільки грудьми, упираючись ногами об килим, підлогу чи землю. Навмисні падіння забороняються. Перемагає шерега, що виграє два поєдинки з трьох. Нічию визнають у тому випадку, якщо протягом двох хвилин не вдається виявити переможця.

БІЙ "ВЕРШНИКІВ"

Гравців розподіляють на дві команди, що стають на відстані кроку одна проти одної. Кожну команду насамперед розподіляють на "коней" та "вершників". Вершники сідають верхи на "коней". За сигналом учителя "вершники" /мал. 9/ протилежних команд намагаються стягнути один одного з "коня".

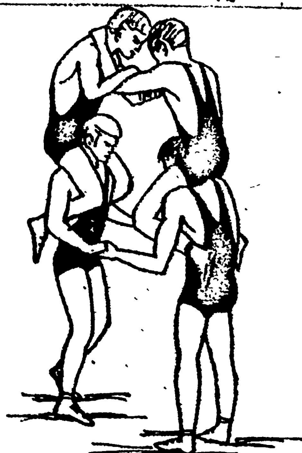


Мал. 9.

"Вершникам" дозволено захоплювати свого партнера лише до пояса; "коням" вести боротьбу між собою не дозволяють.

Стягненим з "коня" вважають "вершника", який торкнувся килима будь-якою частиною тіла, крім ніг. Перемагає той "вершник", який за одну чи дві хвилини менше разів був стягнений з "коня", а команда, що набрала більше очок за умов, якщо за кожного "збитого" вершника" вона одержує одне очко.

Другий варіант положення, з якого ведуть бій "вершники", зображений на мал. 9а.



Мал. 9а.

ЕСТАФЕТА "ВЕРШНИКІВ"

Місце гри: яма для боротьби чи гімнастичні мати. На місці повороту /на відстані одного метра від кута ями/ кладуть набивного м"яча.

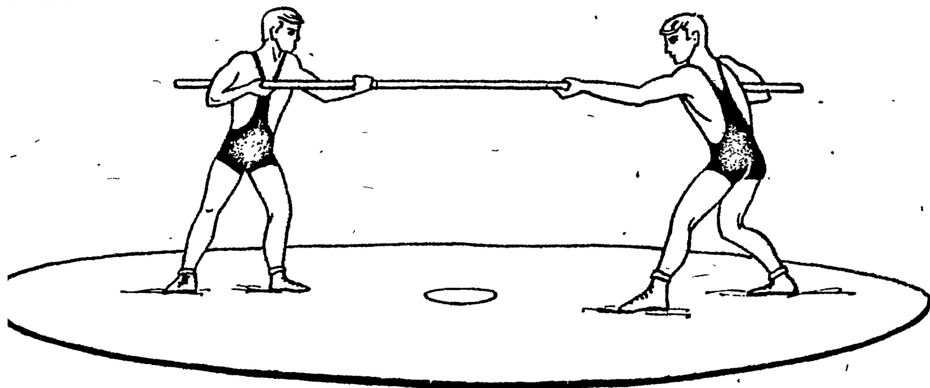
Учнів розподіляють на дві команди.

Перший з кожної команди бере набивного м"яча, другий з тієї самої команди бере першого на плечі. За сигналом обидва

"вершники" "їдуть" в одному напрямку, оббігаючи навколо м"ячів. Закінчивши коло, другий номер /що виконував роль "коня"/ стає "вершником", він отримує м"яча від свого колишнього "вершника", а третій номер, піднявши другого на плечі, біжить по колу. Потім третій стає "вершником", а четвертий - "конем". Останнього везе перший номер. Він біжить тим самим шляхом, підбігає до тренера, що стоїть посеред ями чи кидима, і передає йому естафету-м"яча.

БОРОТЬБА З ЖЕРДИНОЮ

Два учні стають у коло діаметром 4 м і беруться за жердину 2-2,5 м завдовжки і 8 см завтовшки з кінців так, що лівими руками обхоплюють її біля позначок, що є на відстані I м від центра в обидва кінці. Кожен гравець бере кінці жердини під праве плече, встановлюючи центр жердини над центром кола /мал. 10/.



Мал. 10.

Завдання кожного — виштовхнути один одного з кола.

Правила. Жердина має бути гладенькою й міцною, брати її далі метрової позначки до центра не дозволяють. Кінець жердини з-під правого плеча повинен виходити назовні не менше ніж на 15 см.

Переможеним вважають того, хто випустив жердину з обох рук, перехопив її лівою рукою за позначку ближче до центра, упав долі чи став на коліно. Боротьбу можна вести будь-як, але тільки в межах кола.

Двобій кінчають, якщо один із партнерів ступить обома ногами за коло, повторюють тричі, але не більш як протягом двох хвилин.

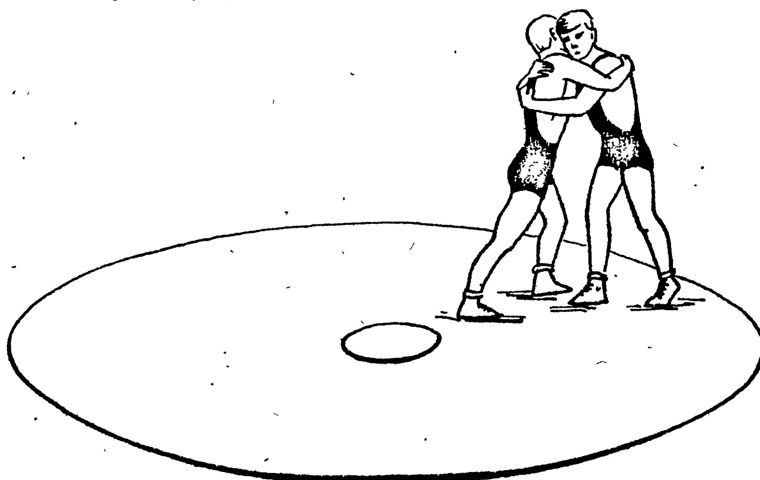
БОРОТЬБА В КОЛІ

Двоє учнів стають один навпроти одного всередині малого кола /радіусом 1м/, в борцевську стійку без будь-якого взаємного захоплення. Кожен з них має виштовхнути чи винести другого за межі великого кола /радіусом 4 м зі спільного центра/.

Боротьбу починають за сигналом. Заборонено захоплювати за обличчя, пальці, затискувати рота, затуляти очі, різні больові прийоми, звалювати партнера додолу.

Переможеним вважають того, хто впаде навмисне або хоч на мить вийде обома ногами за велике коло.

Тривалість та число поєдинків такі самі, як і в попередніх іграх /мал. 11/.



Мал. 11.

БОРОТЬБА ЗА ОБХВАТ ТУЛУБА

Учні прагнуть обхватити один одного за тулуб і з"єднати свої руки на спині партнера. Дозволяють обхват тулуба й однієї руки чи тулуба з обома руками. Перемогу надають тому, хто перший з"єднає свої руки і підійме партнера.

Захищатися треба, відставляючи ногу назад та впираючись передпліччям у груди чи руками в підборіддя партнера і з силою натискуючи, не допускати обхвату.

БОРОТЬБА ЗА ЗАХВАТ РУК

Учні борються за те, аби першим захватити зап"ястя обох рук партнера.

Захист. Під час захвату однієї руки - рвучко зробити коловий рух передпліччя убік великого пальця партнера аж до звільнення зап"ястя. А під час захвату однієї руки обома руками вільну руку просунути зверху між руками партнера, захватити нею кулак своєї руки і, діючи передпліччям як важелем, потягнути кулак доверху й розірвати захват.

БОРОТЬБА ЗА ЗАХВАТ НОГИ

Учні ведуть боротьбу один з одним за те, щоб захопити ліву чи праву ногу. Переможцем оголошують того, хто зуміє першим захопити ногу партнера й відірвати її від підлоги.

Захист. Ногу, яку намагається захопити партнер, треба швидко і з силою відставити назад.

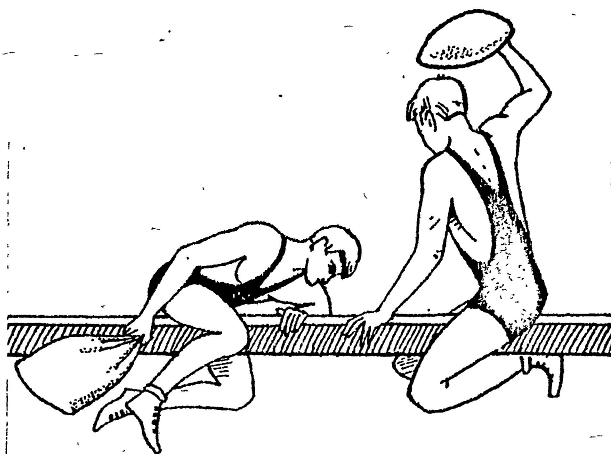
БОРОТЬБА ЗА ЗАХВАТ ШИЇ

Прагнучи захопити шию, учні кладуть кисті рук на потилицю чи шию. Перемагає той, хто першим захватить партнера за шию обома руками.

Захист. Якщо шия захоплена однією рукою, треба захопити партнера знизу за передпліччя й ривком припідняти його руку, а самому рвучко опустити голову донизу.

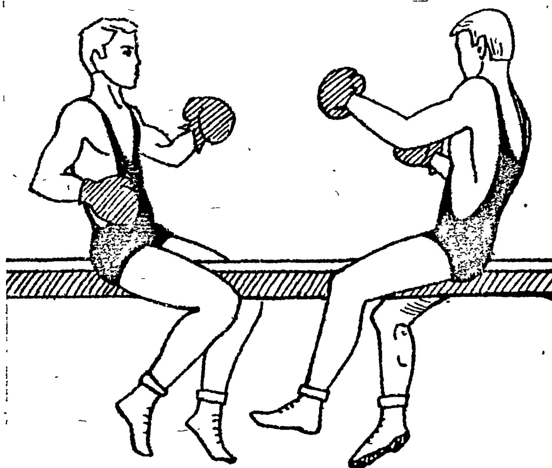
БОЇ З МІШКАМИ ТА БОКСЕРСЬКІ ПОЄДИНКИ

Цікаві загальновідомі вправи й бої з мішками сидячи на колоді /мал. 12/ та боксерські поєдинки, що потребують неаби-



Мал. 12.

якої спритності й сміливості /мал. 13/.



Мал. 13.

Б і й з мішками. Двоє учасників сідає на гім-

настичну колоду один проти одного. Кожен з них тримає в руці невеликий мішок, наповнений на 1/3 чим-небудь м"яким: ватою, паклею, ганчірками.

Завдання. Ударами мішка збити свого противника з колоди.

П р а в и л а. Бій починають за сигналом керівника мішком, що тримається однією або обома руками. Вільною рукою можна триматися за колоду. Дозволяють перехоплювати мішок з руки в руку. Завдавати ударів можна лише до лінії пояса. Учасникам дозволяють нахилятися та пригинати тулуб, ухиляючись від ударів мішком.

Переможцем вважають того, хто зіб"є свого суперника до положення вису головою донизу чи до падіння на килим /гімнастичні мати/ двічі з трьох поєдинків.

Б о к с е р с ь к і п о є д и н к и сидячи на колоді за своїм змістом і метою такі самі, як і бій з мішками. Крім того, проводять "кумедний бокс", коли два учасники з протилежних команд стають за кілька кроків один від одного з зав"язаними очима. В одного з них у руках свисток. Останній періодично дає сигнали партнерові про своє місце перебування на майданчику. Завдання учасникові без свистка - завдати удару боксерською рукавичкою своєму партнерові із свистком.

Учасники починають гру за сигналом. Гравець без свистка тільки атакує, а із свистком дає сигнали і приймає атаки. Але після того, як перший завдасть один чи серію ударів своєму партнерові, вони міняються ролями. Гра триває 2-3 хв. Перемагає той, хто завдасть більше ударів своєму суперникові.

ВИВЕДЕННЯ З РІВНОВАГИ

Учні стають обличчям один до одного на відстані кроку.

Ноги вкупі, руки на рівні грудей; долонями наперед.

Завдання: поштовхами долонь у долоні вивести партнера з рівноваги. Виграє той, кому пощастило здійснити це тричі.

Варіант другий. Учні, стаючи обличчям один до одного, захоплюють однойменні руки /захоплюючи взаємно великий палець усіма пальцями/, ставлячи однойменні ноги поруч так, щоб зовнішня частина ступні була притиснена до зовнішньої частини ступні суперника.

Завдання: будь-яким способом, не торкаючись, одначе, противника нічим, крім кисті /в захваті/, примусити його переставити виставлену наперед ногу або переставити другу ногу на свій бік. Боротьбу проводять поперемінно правою й лівою руками тричі з участю одночасно 3-4 пар. Ті, що не грають, беруть участь у суддівстві.

ГРА "РЕГБІ НА КИЛИМІ"

Інвентар: набивні м"ячі 2-3 кг. Мета гри - покласти м"яча за край килима /ями/ на половині суперника, за що дають одне очко /кидок м"яча за лицьову лінію вважають аутом/. У команді 5-6 учнів. Час гри: для двох команд 8-10 хв. з перервою 2 хв., якщо є 3-4 команди, то грають 5-6 хвилин.

Під час гри дозволяють пересуватися в упорі стоячи на колінах, перекатами, перекидами; захоплювати противника, що заволодів м"ячем, усіма захватами, що дозволяють у вільній боротьбі, передавати м"яча по килиму і повітрям.

Не дозволяють: вставати на ноги, тримати суперника, що не володіє м"ячем, стояти до противника, що виконує вільний кидок, ближче ніж за два кроки.

Якщо одна команда викидає м"яча за межі місця гри, то протилежна вводить його в гру вільним кидком. Якщо боротьба за м"яч затягується, м"яч уводить у гру суддя кидком через голову на лінії поєдинку за м"яч. У всіх випадках порушення правил протилежна команда одержує право на вільний кидок з місця порушення.

Виграє команда, що набрала більше число очок.

БОРОТЬБА ЗА М"ЯЧ

Партнери беруть м"яча схресно, стоячи обличчям один до одного. Завдання: відняти м"яча чи перетягнути противника на свій бік за заздалегідь намічену риску - двічі-тричі.

ГРА У "СЛОНА"

Гравців розподіляють на два гурти. Один гурт за жеребкуванням стає"слоном"; Один із гравців стає спиною до стіни. Другий з того самого гурту, нахиляючись, бере його за тулуб, ховаючи голову під плече першого, третій - за тулуб другого з іншого боку і ховає голову йому під плече і т.д. Учасники другого гурту з розбігу роблять опорний стрибок, наплигуючи на "слона". Той, що стрибнув на "слона", не має права пересуватися вперед, триматися руками. Таким чином, завдання першого - заплигнути якомога далі, щоб лишилося місце для решти. Коли всі гравці вже будуть на "слоні", учитель відлічує 10 сек., після чого "слон" повертається на 360°. Якщо протягом гри будь-хто не утримається на "слоні", команди міняються місцями. Гру проводять двічі-тричі.

НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ

Спортивна боротьба буває кількох видів. Найпоширеніші з них - класична й вільна боротьба.

У техніко-тактичному розумінні боротьба є одним з найскладніших видів спорту.

Під час боротьби швидко змінювана ситуація вимагає від борця здатності миттю змінювати те чи інше рішення, орієнтуватися в різноманітті положень. Власне, тому для борця особливого значення набуває всебічна фізична й морально-вольова підготовка. Борець повинен добре володіти своїм тілом та вміло поєднувати техніку з тактикою боротьби.

Вивчення техніки боротьби починають з вихідних положень, стійки та її різновидностей, руху на килимі вперед, назад та вбік; партеру високого, низького, правильного розташування центра ваги тулуба, рук та ніг, а також головних найпростіших захватів рук, шиї, тулуба та звільнення від них. Уникаючи травми, слід звертати увагу на правильне з"єднання пальців рук.

Вивчення прийомів боротьби починають у партері. За технікою виконання вони простіші від прийомів у стійці. Крім того, виконання прийомів у партері не пов"язане з падінням, і нижній партнер перебуває у відносно статичному положенні.

Спершу вивчають перевороти захватом рук збоку, потім переходять до захвату на "важіль" або на "ключ", переворот захватом тулуба знизу, натискаючи передпліччям на шию і т.д. - у зображеній на малюнках послідовності.

Через кілька занять прийоми боротьби в партері вивчають у поєднанні з прийомами у стійці.

Паралельно з прийомами вивчають і закріплюють захисти й контрприйоми. Загальне ознайомлення учнів з будь-яким прийомом, що вивчається, практично здійснюють таким чином. Учитель називає прийом і показує його весь у звичайному бойовому темпі /що застосовує під час сутичок/ з найбільш підготовленим учнем чи другим учителем. Вивчаючи прийом, треба демонструвати його кілька разів, але показувати повторно, як правило, слід уже в сповільненому темпі.

Однак за допомогою лише одного показу, навіть зразкового, не можна створити у юнаків повного уявлення про прийом, бо ж деякі його істотні деталі можна просто не помітити або не зрозуміти. Тому зразковий показ необхідно доповнювати словесними поясненнями. Пояснення, звичайно, здійснюються під час повторних показів. Після цього /якщо вивчається простий прийом/ учитель дає можливість юним спортсменам виконати чи повторити його в парах раз або двічі. Тільки тоді починають ретельне вивчення.

Для виконання прийому методом у цілому чи методом за частинами учитель розбиває вихованців на пари, відповідно до їхньої ваги, сили й зросту. Потім дає потрібні вказівки, уточнює виконавців та партнерів, попереджує останніх, аби не чинили спротиву тим, хто цей прийом виконуватиме, застерігає партнера від розслабленості, знову-таки, щоб уникнути травми.

З опануванням техніки, особливо кидка, сила й швидкість виконання прийому учнями наростають поступово.

Основним засобом закріплення та вдосконалення прийомів є парні сутички. Парні сутички вводять з перших занять навчання, спершу в партері, а потім у стійці. Це захоплює юнаків і

сприяє швидкому закріпленню та вдосконаленню прийомів.

Однак відведений на сутички час слід збільшувати від заняття до заняття поступово.

Так, на перші навчальні сутички у юнаків-початківців треба відводити не більше I-I,5 хв. Надалі, з кожним заняттям час сутички збільшують від 8-10 до 20-25 сек., залежно від фізичної й технічної підготовленості та індивідуальних особливостей учнів.

Крім того, особливо під час першого року навчання, треба стежити за тим, щоб юнаки передчасно не виконували складні підготовчі вправи та прийоми. Без ретельної підготовки виконання, наприклад, моста з положення стоячи, чи кидків назад прогином, неминуче призводить до травм. Це, передусім, викликає почуття остраху й невпевненості у свої сили на довший час, так само, як і поєдинки з партнерами, що набагато важчі та фізично й технічно більш підготовлені.

Відставання окремих учнів у засвоєнні прийомів не повинні викликати в учителя роздратованості й неприязні. Навпаки, до таких учнів слід проявляти більше чутливості й турботи, вселяти віру в їхні можливості. Довіряти учням бути арбітрами під час поєдинків, отже, прищеплювати їм навички суддівства, а тим, що борються, звикати реагувати на свисток. Взагалі ж учитель сам керує двобоєм, пильно стежить, виправляє помилки, дає відповідні вказівки, негайно припиняє сутичку в разі загрози травмою.

З особливою увагою треба вивчати прийоми, пов"язані з падінням на килим. Спершу слід обов"язково застосовувати вправи з жердиною та опудалом.

Найчастіше травми бувають з таких причин:

I. Неправильна організація та методика проведення уроків.

2. Незадовільний стан місця занять, інвентаря та спортивних костюмів борців.

3. Недисциплінованість учнів і порушення ними правил боротьби.

До участі в навчальних прединках можна допускати учнів з основної медичної групи. Вчитель зобов"язаний:

добре знати й пильно зважати на анатомо-фізіологічні та психологічні вікові особливості підлітків і юнаків;

стежити, щоб килим чи гімнастичні мати були завжди чистими та щільно прилягали одна до одної /також і за поверхнею борцівської ями/ ;

вимагати, щоб усі учні мали належне взуття та костюм, а також коротко підстригали чуби й обрізали нігті;

прищеплювати звичку витирати ноги за кожним разом перед виходом на килим;

забороняти, падаючи на килим, виставляти в упор руки та з"еднувати пальці рук у сплетіння;

вимагати, щоб учень, проводячи прийом, захист, контрприйом, падав разом з партнером, а не залишався у стійці;

стежити за тим, щоб на заняттях виконувалися прийоми й дії, передбачені планом уроку;

не допускати виконання заборонених прийомів та дій;

забезпечити таку організацію занять під час групового розучування прийомів, за якої виключається можливість зіткнення

сусідніх пар, що виконують кидки та перевороти;

не дозволяти розставляти лави, прилади та інвентар близько до килима.

Найважливішою умовою правильної організації занять з боротьби, що забезпечує добрий стан здоров"я і правильний фізичний розвиток, є суворіший, ніж під час роботи з дорослими, лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль.

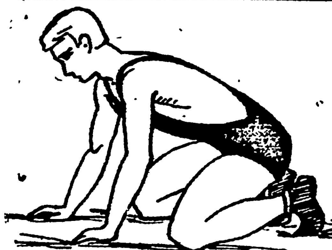
Велике значення має рівномірне навантаження на всі основні групи м"язів у підготовчій частині уроку; закінчувати підготовчу частину спеціальними вправами, одночасно прищеплюючи учням навички самостійності; різноманітність форм та засобів цієї частини уроку.

Надавати більшої самостійності в заключній частині уроку, обов"язково підбиваючи підсумки занять.

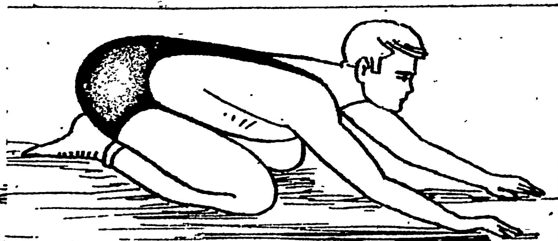
Не шкодувати часу на закріплення й повторення недостатньо засвоеного прийому.

9 КЛАС

Високий партер /мал. 14/. Таке положення нижнього зручне



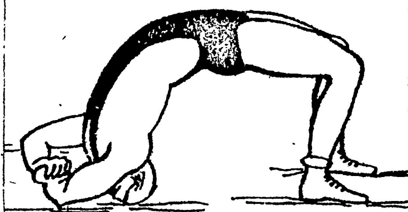
Мал. 14.



Мал. 15.

для проведення контрприйомів. Низький партер /мал. 15/ - зручний для захисту.

"Міст" /мал. 16/. Що крутіший і вищий "міст", то він міцні-

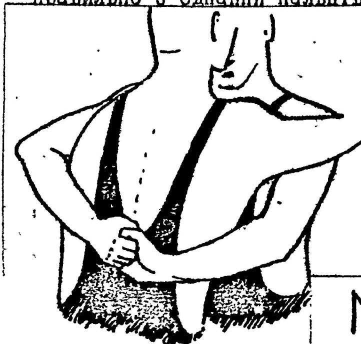


Мал. 16.

ший. "Міст" є перехідним положенням під час проведення багатьох прийомів, захистів і контрприйомів, а часом і єдиним засобом уникнення поразки.

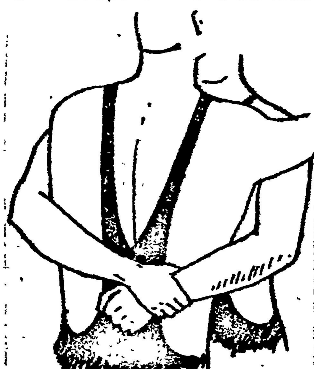
"Півміст" - положення, коли борець упирається в килим одночасно одним плечем, одним боком голови і ступнями. Тіло набирає положення перекиненого набік моста.

Правильне з"єднання пальців у "гачок" /мал. 17/.

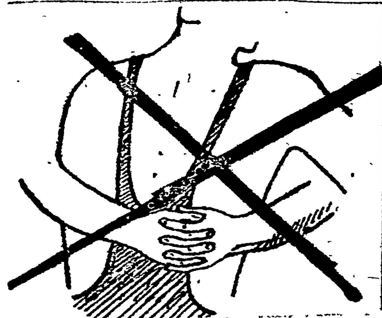


Мал. 17.

Правильний захват своеї руки за зап"ястя/мал.18/.



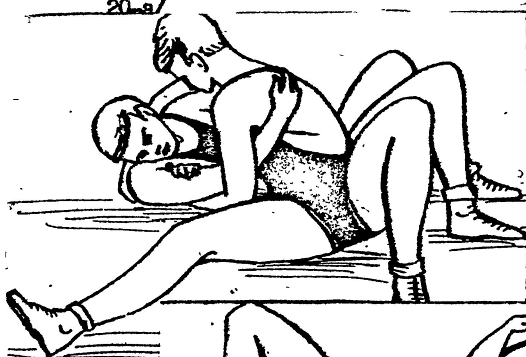
МАЛ. 18



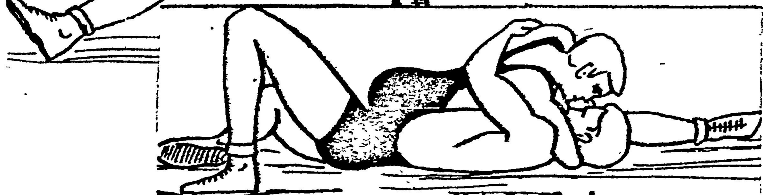
МАЛ. 19

Неправильне з"єднання пальців /мал.19/.

Удержування партнера та звільнення від удержувань/мал.20, 20-а/



МАЛ. 20



МАЛ. 20-А

УДЕРЖУВАННЯ ЗБОКУ

Після проведення того чи іншого прийому в партері чи стійці дуже важливо удержати противника. Наприклад, якщо противник лежить на спині:

а/ сісти біля його правого боку;

б/ захопити шию противника ліктьовим згином правої руки, затиснути його праву руку своєю лівою під пахвою;

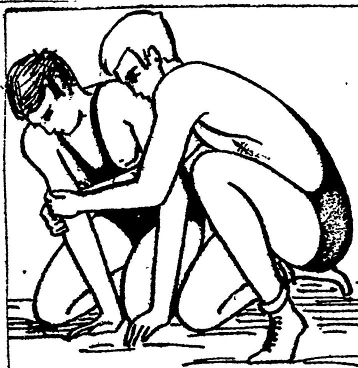
в/ випростати вперед - праворуч свою праву ногу. Поставити ліву на ступню, зігнувши коліно /мал..20/;

г/ пригнути голову до грудей противника.

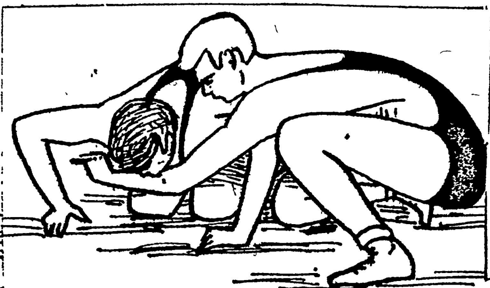
Якщо противник пробує вийти з удержування, перевертаючись у бік того, що удержує,- пересуватися ногами до його ніг. Це триматиме противника на спині й не дасть тому, що удержує, перевернутися разом з ним. Якщо противник хоче вирватися, перевертаючись від того, що удержує, вбік, пересуватися треба у бік його голови /мал. 20-а/.

ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ РУКИ ЗБОКУ

В.п. - як на малюнку 2І.



Мал. 21.



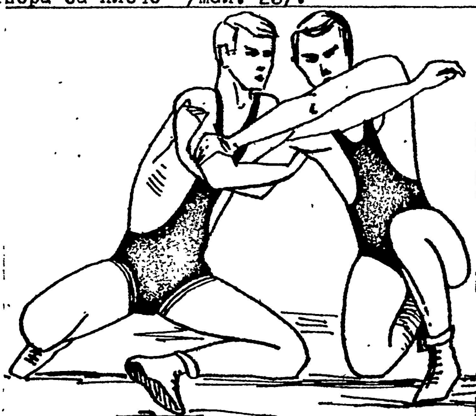
Мал. 22.

Упираючись носками ніг об килим, верхній підтягує обидві руки нижнього до себе, навалюючись своїм тулубом, штовхає його від себе вперед-ліворуч, перевертає нижнього на спину.

а/ Захист. Не даючи заходити руки, розвести лікті в боки /мал.22/.

Другий варіант. Нижній виставляє праву ногу вперед - убік на ступню, повертається грудьми до противника й намагається звільнити свої руки.

б/ Контрприйом - кидок назад захватом одноїменної руки партнера за плече /мал. 23/.



Мал. 23.

Прийом. Переворот захватом руки й ноги зсередини; захист - розведення рук і ніг у боки.

ПРИЙОМИ САМОСТРАХУВАННЯ

Щоб уникнути ударів і травм, треба добре знати й щораз удосконалювати прийоми самострахування.

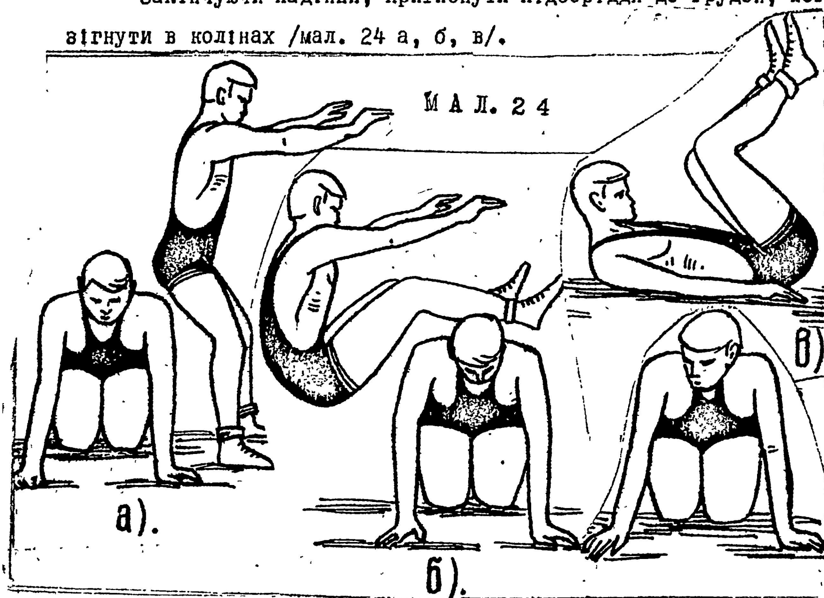
Вправ самострахування є багато, подаємо деякі з них.

Падіння на спину через партнера, що стоїть у високому партері

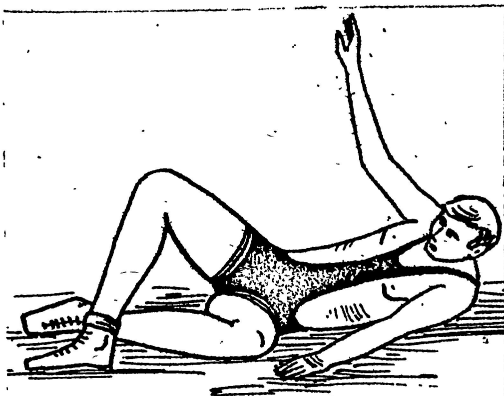
а/ Спочатку робити рух, начебто сідаючи на спину партнера, а потім починати падати назад на спину вниз.

б/ Продовжувати падіння, перекотитися на свою спину, амортизуючи падіння поштовхом випростаних рук від килима.

Закінчуючи падіння, притиснути підборіддя до грудей, ноги зігнути в колінах /мал. 24 а, б, в/.



Падіння набік і перекати з боку на бік /мал. 25/:



Мал. 25.

а/ Лежачи на лівому боці, ліве коліно підтягнути якнайближче до трудей. Праву ногу поставити на ступню так, аби п"ятка впиралася у підйом лівої ноги.

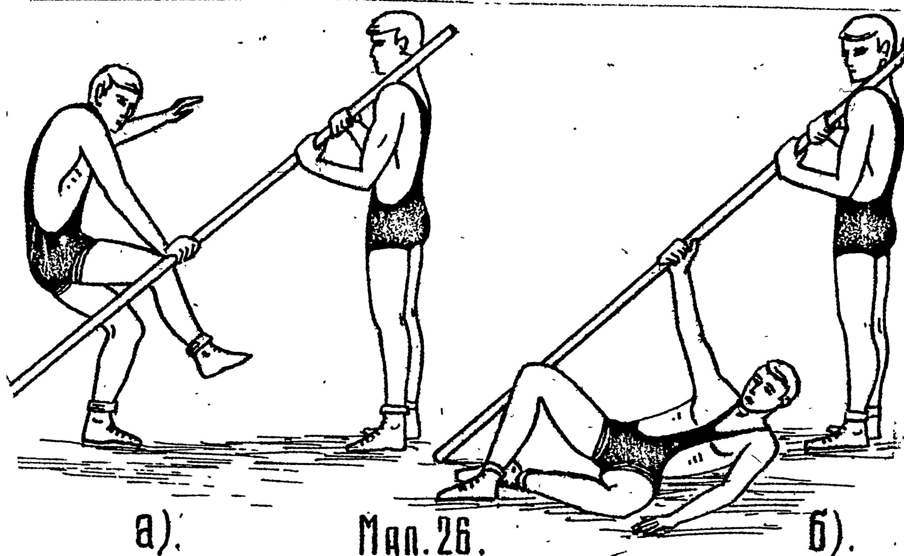
б/Випростану ліву руку покласти на килим долонею донизу, поближче до коліна. Праву руку підняти доверху. Голову притиснути до правого плеча.

в/Перекотитися на правий бік, ударивши правою ногою об килим.

г/ Повторити перекати з лівого на правий та з правого на лівий бік.

д/ Переходити до падіння на бік з положень: сидячи на килимі, присівши, а також із стійки. Падаючи набік, прийняти положення, зазначене в пункті „а".

Падіння набік через жердину, стоячи до неї спиною /мал. 26 а, б/.



Мал.26.

а/ Партнер держить жердину обома руками так, щоб вона не торкнулася ключиці.

б/ Стати спиною до жердини, торкаючись до неї ногами, й водночас захватити її правою рукою.

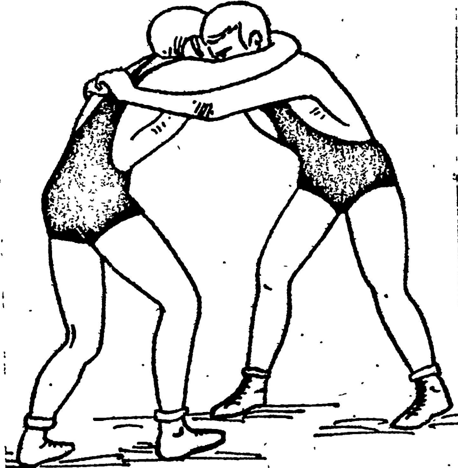
в/ Праву ногу й ліву руку витягнути вперед.

г/ Падаючи через жердину назад /не випускаючи її з правої руки/, як тільки корпус перевалиться через неї, обігнати лівою рукою рух тулуба і з силою, всією площиною руки, ударити по килимі, амортизуючи падіння. Перед падінням - правою рукою злегка підтягнутися до жердини.

д/ Після виконання прийому зайняти положення, як на мал. 26, б.

ПРИЙОМ БОРОТЬБИ У СТІЙЦІ

Основна /випростана/ стійка борця. Коли борець виставляє праву ногу вперед, стійка називається правобічною /мал. 27/,



Мал. 27.

коли ж ліву ногу - лівобічною.

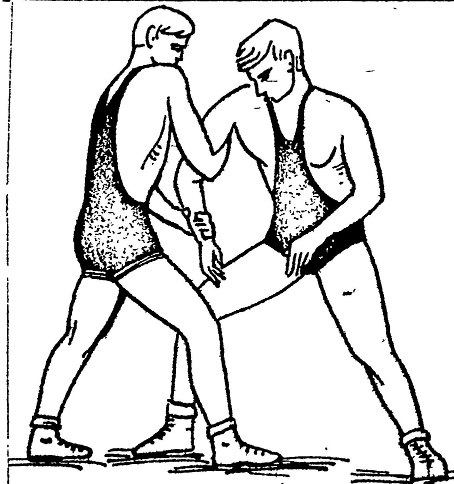
У всіх випадках, приймаючи стійку, розставляти ноги на ширину плечей, не напружуючи їх, щоб відчувалася вільність дій та стійкість положення. Треба намагатися вибрати стійку рухливу та зручну для нападу й захисту. Не напружуючи ніг, ступні розставляти паралельно, одну ногу трохи вперед.

Пересуваючись по килимі в будь-якому напрямку /вперед, назад, убік/, перший рух слід робити ногою, що стоїть попереду, а також стежити, щоб ноги були на ширині плечей. Цим уникають схрещування ніг, що противник миттю використовує для кидка.

Відстань між ступнями в стійці й пересуваннях можна змінювати, залежно від довжини ніг та індивідуальних особливостей борця.

Прагнення зручно для себе захватити противника визначає боротьбу за відстань /особливо у боротьбі самбо/. Вигідний захист та використання його для прийому - це одне з найголовніших завдань боротьби у стійці.

Переведення в партер ривком за руку /мал. 28/. Борці у

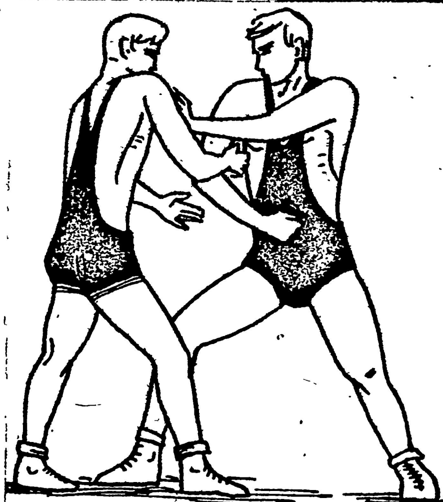


Мал. 28.

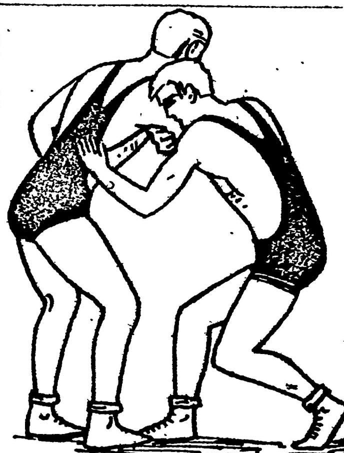
правобічній стійці. Захопити спочатку руку противника за зап"ястя і, відпустивши захват правою рукою, зробити нею захват правого плеча зсередини /як на малюнку/, спрямовуючи лівою рукою різнойменну руку противника праворуч - униз під своє праве плече. Після цього зробити ривок правою рукою за плече однойменної руки партнера в напрямку на себе - праворуч -

униз; упираючись ногами, нахилитися назад, швидко повертаючи тулуб праворуч. Проводячи прийом, перенести вагу тіла на праву руку партнера й продовжувати обертальний рух праворуч – униз, цим вивести партнера з рівноваги, захоплюючи лівою рукою його тулуб за пояс та водночас заступити лівою ногою за його спину. Потім, відставляючи праву ногу назад – праворуч, упасти разом з партнером на килим, займаючи положення позаду=праворуч від нього.

З а х и с т. Коли противник робить ривок за руку, різко вирвати захоплену руку на себе, відставляючи праву ногу праворуч-уперед за його ліву ногу й супроводжуючи цю дію поворотом тулуба праворуч та упором передпліччя правою рукою в його груди /мал. 29/.



Мал. 29

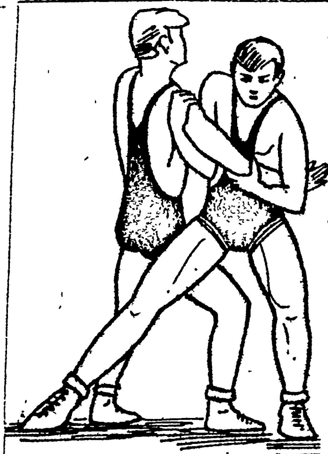


Мал. 30.

Контрприйом. Тоді, коли партнер, виконуючи ривок за руку, вивільнює від захвату зап"ястя, треба зробити ривок за його праве плече на себе - вниз праворуч і так само переводити партнера в партер /мал. 30/.

Збивання, захопивши тулуб; захист - присідання, відставляючи ногу назад; контрприйом - кидок назад, захопивши руки спереду-зверху.

К и д к и. Задня підніжка під обидві ноги /мал. 31/.



Мал. 31.

В.п. - обидва у правобічній стійці. Захват лівою рукою за передпліччя правої руки противника, а правою захопити за плече.

Ступити лівою ногою крок уперед - ліворуч і перенести вагу тіла на ліву ногу.

Рухом правої ноги, що підбиває, перекрити обидві ноги противника.

в/ Водночас руками перекинути противника ліворуч-убік до свого лівого носка.

Захист – нахилом уперед. Контрприйом – задня підніжка.

Передня підніжка /мал. 32/.



Мал. 32.

противника має бути біля вашого лівого носка. Щоб уникнути травми, спрямовуйте носки в той самий бік, що й носки противника.

Роблячи ривок руками, праву руку спрямовуйте догори-ліворуч, начебто відриваючи противника від землі, а ліва – вперед-ліворуч; можна робити захват і за спину.

В.п. – противник стоїть навпроти, виставивши ліву ногу вперед і опираючись на неї.

Той, що нападає, виставляє праву ногу.

Захопити правою рукою знизу праве плече /під пахвою/ противника, а лівою – праве передпліччя.

Стрибком повернутися спиною до противника і стати так,

щоби права нога перекривала його праву ногу, переносячи вагу тіла на півзігнену ліву ногу.

Кинути ривком руки противника ліворуч - униз до своєї ноги. Голова противника має бути біля вашого лівого носка.

Захист - прогинання зі згинанням ніг.

Контрприйом - кидок прогинанням, захопивши руки і тулуб.

Передня підсічка із захватом руки й тулуба /мал. 33/.



Мал. 33.

В.п. - обидва у правобічній стійці.

Ступити правою ногою крок уперед - убік за праву ногу противника. Поставити праву ступню під прямим кутом до лівої ступні противника /із зовнішнього боку/.

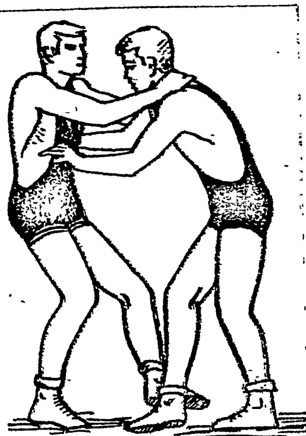
Ривком руки потягнути противника до себе, щоб він став на носки. Ступнею правої ноги перекрити його ліву ногу в ділянці гомілки.

Рухом рук. різко потягнути противника праворуч – за себе. Падаючи, зняти з гомілки ногу, якою підсікали, й відступити нею вбік – праворуч. Руками водночас дообертати противника праворуч за себе так, щоб він упав на спину.

Захист – перенести вагу тіла на іншу ногу або прийняти низьку стійку.

Контрприйом – відведення ноги вбік і накривання противника, що падає.

Бічна підсічка під час схрещування ніг /мал. 34/.



Мал. 34.

В.п.–противник виставив праву ногу наперед, припустив незначне перехрещування її з лівою.

Виставляючи ліву ногу наперед, захватити противника за руки.

Поштовхом назад примусити противника поставити ліву ногу навхрест – назад – ліворуч і перенести на неї свою вагу.

Коли противник для стійкості переносить свою праву ногу, треба підошвою лівої ноги підбити ступню його правої або-

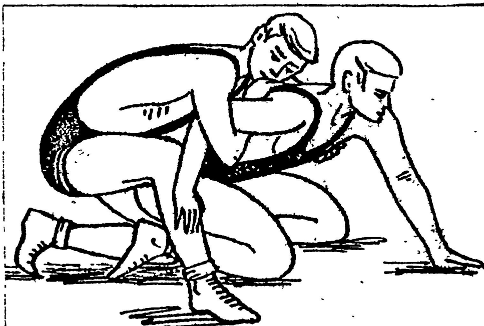
ку праворуч - угору. Водночас руками рвучко потягнути його донизу - ліворуч.

Підбивши вбік - ліворуч, відступити лівою, напівзігненою ногою так, щоб після падіння голова противника опинилася біля лівої ноги того,що атакує,а він лишився стояти.

IO КЛАС

Переворот із захватом руки на „ключ".

„Ключ" - положення, коли верхній, перебуваючи збоку або позаду нижнього, міцно затискує його руку між своїм передпліччям і плечем, причому лікоть захопленої руки не виходить назовні, а другою рукою захоплює тулуб нижнього за поперек. Це дає можливість - у поєднанні з захватом за тулуб, руку чи підборіддя - зробити багато переворотів.



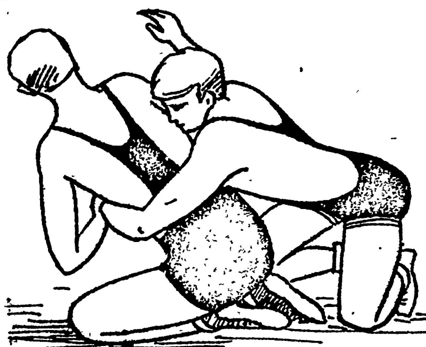
Мал. 35.

На малюнку 35 показано, як різким рухом правої руки верхній захоплює вгору на себе праву руку нижнього у ліктьовому згині, заводячи її на спину нижнього, і займає основне положення захвату руки на „ключ".

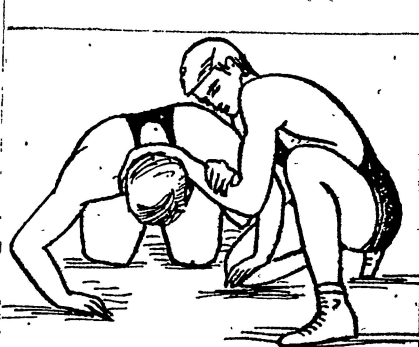
а/ Захист. Нижній витягує праву руку вперед, притиску-

ючи до неї голову, а ногу, яка міститься між ногами верхнього, випростуючи, відставляє назад.

Контрприйом – захопити руку партнера у себе на тулубі і, розгинаючись з поворотом, перевернути його на спину /мал. 36/.



Мал. 36.



Мал. 37.

Переворот "важелем" /мал. 37/.

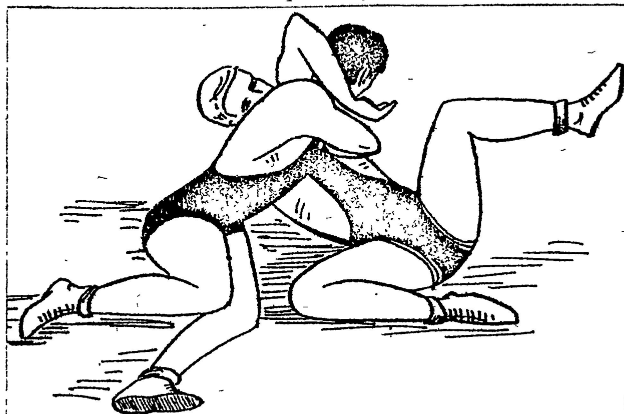
Поклавши ліву руку на шию й захопивши свою руку з-під плеча нижнього і притиснувши його голову до килима, той, що проводить прийом, ставить праву /ліву/ ногу на коліно перед головою партнера, а потім, знімаючи кисть правої руки з лівого передпліччя та притримуючи передпліччям лівої /правої/ руки голову нижнього, відштовхується лівою /правою/ ногою від килима і, швидко повернувшись на правому /лівому/ коліні праворуч, зусиллям правої руки перевертає партнера й захоплює лівою /правою/ рукою ліву /праву/, а правою /лівою/ – тулуб зверху.

а/ Захист. Опускаючи ліву руку й притискаючи до неї голову, нижній не дає зробити захвату.

Варіант. Нижній виставляє напе)ед – убік ногу на ступ-

ню й, повертаючись грудьми до партнера, знімає з шиї правою рукою його ліву руку, опускаючи при цьому голову.

б/ Контрприйом - кидок назад захватом різнойменної руки під плече. Виставивши праву ногу на ступню уперед-убік і притиснувши до себе лівою рукою праву руку верхнього, нижній, відхиляючи голову й тулуб та повертаючись грудьми до партнера, кидає його назад; лягаючи спершу на лівий бік, а потім на живіт і не відпускаючи правої руки верхнього, нижній ставить лікоть лівої руки на килим, а правою захоплює тулуб партнера зверху /мал. 38/.

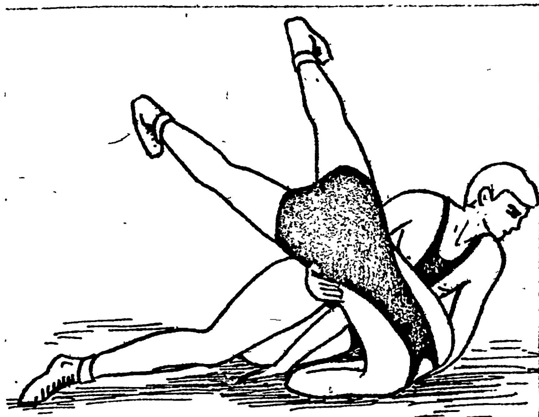


Мал. 38.

Переворот захватом тулуба знизу /мал. 39/.

Захопивши ближчою до ніг рукою за тулуб знизу /живіт/, поклавши передпліччя другої руки на шию нижнього, верхній з розгону штовхає противника грудьми під виступ широкого м"яза спини /убік/. Енергійно натискуючи на шию партнера й піднімаючи його за живіт, верхній перевертає нижнього через його дальнє плече на спину, лягає на нього грудьми й удержує.

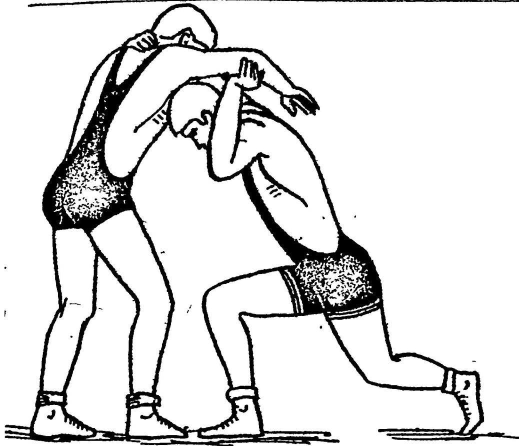
а/ Захист - випростання тулуба й піднімання голови.



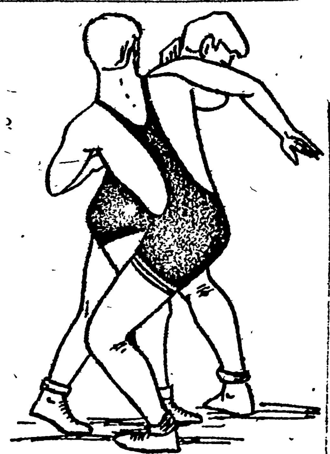
Мал. 39.

Перевод у партер нирком із захватом шиї й тулуба /мал. 40 а, б, в, г/.

Характерні помилки під час проведення цього прийому та усунення їх.

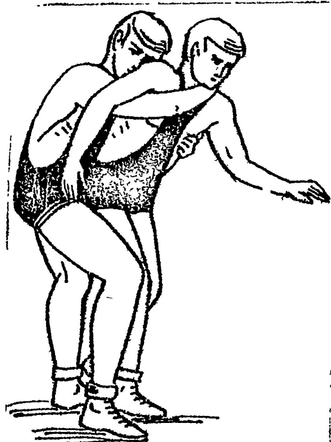


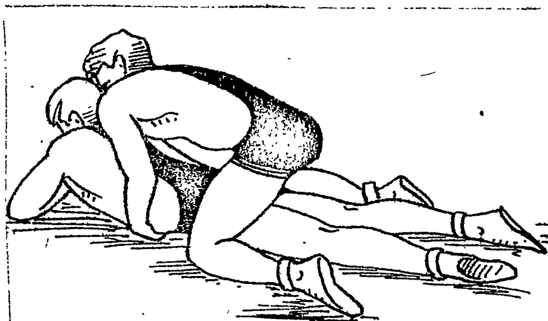
а).



б).

Мал. 40.





Мал.40. г).

Мал.40. в).

На початку підзанурювання під руку, завелике присідання при недостатньому нахилові голови вперед сповільнює проведення прийому та ускладнює подальшу дію.

У цьому випадку слід звернути увагу учнів на те, що підзанурювання під руку починається з різкого нахилу голови й тулуба з незначним присіданням. Тут необхідне кількаразове повторення цього руху.

Недостатній ривок за шию, потрібний для виведення противника з рівноваги й подальшого забезпечення обертального руху під час заступання лівою ногою за спину, створює противникові неабиякі можливості для застосування дій захисту та контратаки.

Для усунення такої помилки слід повторювати ривок за шию, що скручує, з вихідного положення, коли голова того, хто атакує /проводить прийом/, уже пройшла під рукою. При цьому треба, щоб він відчував, що його дії створюють центробіжну силу тілові партнера.

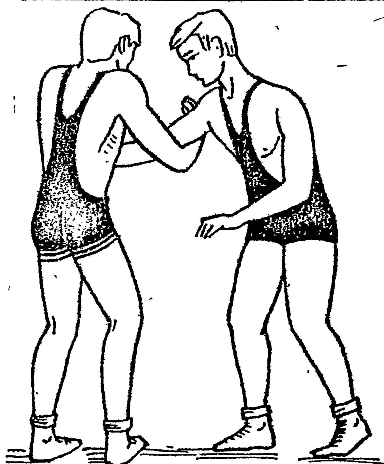
Сприятливими умовами для проведення цього прийому є застосування противником високої чи середньої стійки з підніманням або відведенням убік плеча /плечей/. Щоб полегшити вивчення цього прийому, слід умовно поділити його на три складові частини:

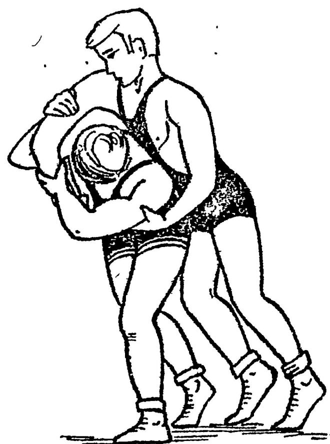
а/ підбивання руки й початок підзанурювання головою під руку з одночасним невеликим присіданням;

б/ захват правою рукою тулуба противника за лінію пояса з одночасним заступанням лівою ногою за спину й ривком правою рукою за шию;

в/ падіння в партер з одночасним відставленням правої ноги назад - праворуч.

Надалі, поєднуючи всі ці вправи в одну, слід звернути увагу учнів на те, що дії супроводжуються ривком правої руки за шию, а також на те, щоб не спиняти аж до падіння на килим обертальний рух, начебто по спіралі вниз - ліворуч





а). Мал.41. б).

Кидок із захватом руки на плече /мал.41 а, б/. Той, хто проводить прийом, захоплює кисть лівої руки зап"ястя або передпліччя лівої руки, а правою бере противника за плече, повертаючись на ступні правої ноги на 180^{0}, приставляє ліву ногу /на рівень своєї правої/, підвертає стегно так, щоб воно виходило назовні від тіла противника, трохи згинає ноги, а тулуб нахиляє вперед /мал. 41 б/. Випростовуючи ноги й нахиляючи тулуб далі наперед, треба відірвати противника від килима й зробити кидок уперед, ніби падаючи на праве плече. Завершивши кидок, лягти на живіт, міцно тримаючи захоплену руку, а лівою рукою обхопити шию противника.

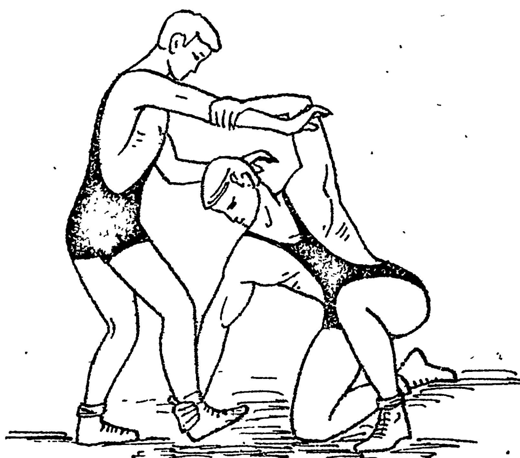
Ефективність цього прийому /кидка/ значною мірою визначається точністю повороту спиною до партнера. Як недостатній, так і завеликий поворот позбавляє того, що атакує, можливості необхідного під час кидка підбиву /відривання партнера від килима/.

Для дотискання противника на лопатки в завершальній частині прийому той, хто його проводить, удержуючи лівою рукою захвачену руку противника й притискаючи її тулубом до килима, забігає праворуч, захоплюючи правою рукою шию противника зверху і з"єднуючи пальці "гачком". Після цього відтягує на себе - догори голову противника й водночас натискає на верхню частину його грудей.

Захист - присідання, упираючись рукою в спину партнера.

Контрприйом - переступаючи по ходу повороту партнера, падаючи, кинути його на спину рухом захопленої руки /з падінням/.

Кидок ривком за п"ятку /гомілковостопний суглоб/ зсередини /мал. 42/.



Мал.42.

Тоді, коли противник виставить праву ногу наперед, треба стати навпроти нього й виставити наперед ліву. Захвачуючи лівою рукою праву руку противника за передпліччя біля кисті, різко присісти й захопити правою рукою противника за п"ятку.

Швидко встаючи, потягнути захоплену ногу на себе - праворуч від себе. Водночас лівою рукою потягти його руку ліворуч - за себе.

Під час падіння партнера відпустити його ногу.

Захист - відставлення ноги із зачепленням ступнею зсередини.

СТРУКТУРА УРОКУ

Урок фізичної культури умовно поділяють на три частини:

I - Підготовчу,що включає першопочаткову організацію учнів , їхню загальну підготовку до розв"язання завдань основної частини уроку;

II - Основну,де розв"язуються допоміжні,основні й додаткові завдання навчально-виховної роботи;

III - Заключну,спрямовану на завершення навчального процесу й підготовку учнів до дальшої діяльності.

Підготовча й заключна частини уроку підпорядковані основній і органічно поєднані з нею.

ТИПИ УРОКІВ

I Вступний урок.

II Урок вивчення нового матеріалу.

III Урок закріплення навчального матеріалу.

IУ Урок перевірки засвоєння навчального матеріалу.

У Змішаний урок.

Умови для успішного проведення уроку

1. Підготовка місця для занять за видами фізичних вправ.
2. Створення необхідних гігієнічних умов.
3. Організація початку уроку.
4. Чітка постановка завдань уроку.
5. Правильне і якнайповніше використання теоретичного матеріалу.
6. Уміле використання різноманітних методів навчання.
7. Забезпечення необхідної оптимальної щільності уроку.
8. Створення певного рівня емоційної збудливості та вольової активності учнів.

9. Широке використання необхідного спортивного інвентаря.
10. Наявність повного й чіткого плану-конспекту уроку.

Примірний план-конспект уроку № I із спортивної боротьби для хлопців 9 класу.

Завдання:

I. Ознайомити з основними положеннями стійок, партеру, моста, захватів рук, звільнень від них та з переворотом захватом рук збоку.
2. Навчити простих форм боротьби, перештовхувань та перетягувань у стійці.
3. Сприяти розвиткові гнучкості, сили м"язів спини, рук та ніг.

Місце проведення: яма для боротьби на шкільному майданчику.
Інвентар: брезент-I, покривало-I, секундомір-I, свисток-I.

Зміст уроку	Дозування	Організаційні та методичні вказівки
I частина I0-I2 хв		
I. Шикування в одну шеренгу. Рапорт. Вітання. Пояснення завдань.	I,5-2 хв	
2. Ходьба: на носках, руки вгору; на п"ятках, руки на пояс; на зовнішньому та внутрішньому краях стіп; в напівприсіді, руки за голову.	I хв Темп середній. Рухи вільні.	Виконуючи ходьбу на носках, тягтися вгору.
3. Вправи в русі. а/ В.п.-руки вгору; на кожен крок ривки руками назад.	Iхв	Руки випростані
б/ В.п.-руки вздовж тулуба; ступаючи лівою ногою вперед, тулуб нахилити ліворуч; ступаючи правою,-праворуч.		Наперед тулуба не нахиляти. Руки ковзають уздовж тулуба, якнайбільше згинаючись та розгинаючись у лікт...

в/ Ходьба випадами вільно розмахуючи руками.		
4. Спортивна ходьба.	30"	Темп ходьби наростаючий з переходом у біг на носках
5. Біг на носках зі зміною напрямку.	20" Темп середній	Закінчуючи біг, перейти на крок, поступово сповільнюючи його, водночас шиковуючи учнів колом по краю килима.
6. В.П.- ноги на ширині пліч, руки на поясі; колові рухи головою, праворуч та ліворуч.	5-6 разів у кожний бік. Темп повільний, амплітуда якнайбільша.	
7. В.п.-ноги нарізно, руки на пояс; Колові обертання тулубом праворуч та ліворуч.	3-4 рази. Темп повільний	Не згинаючи ніг, більше прогинатися назад.
8. В.п.-ноги нарізно, руки на пояс; Колові рухи тазом праворуч та ліворуч.	6-7 разів у кожний бік. Темп повільний.	Намагатися тримати плечі нерухомо, ноги не згинати. Амплітуда рухів якнайбільша.
9. В.п.-упор лежачи. На "раз"- зігнути руки, на "два"-випростати.	7-8 разів. Темп середній.	Тулуб випростаний
10.-В.п.- ноги нарізно, руки позаду, пальці на гачок. На "раз"-"два", розправляючи плечі, відвести руки назад; на "три", "чотири" -пружний нахил уперед з поворотом праворуч, помах руками назад-угору. Те саме-ліворуч.	4-5 разів у кожний бік. Темп середній.	Намагатися дістати чолом коліна, не згинаючи ніг
11. В.п.- лежачи на спині: на "раз", "два" -підняти ноги й доторкнутися носками килима за головою; на "три", "чотири" - в.п.	5-6 разів. Темп середній.	Виконують вправу в колі ногами до центра килима. Ноги випростані, носки відтягнені.
12. В.п.- лежачи наживоті; захопити		

I	2	3
руками гомілково-стопні суглоби ніг; на "раз","два",відводячи голову назад,повільно прогнутися.На "три", "чотири"-в.п.	4-5 разів. Повільно.	Прогинанню допомагати ногами,випростовуючи їх і не випускаючи з рук.
I3. В.п.-Лежачи на спині,руки уздовж тіла;на "раз","два"- розводячи руки в боки- вдих;на "три", "чотири" - в.п.	4-5 разів. Повільно.	
II - Основна частина	30 хв	
I. Показ і пояснення та виконання учнями стійок борця: правобічної, лівобічної та прямої;стійок високих та низьких.	4 хв	Пряма стійка - ноги на лінії,паралельній до плечей.За високої стійки ноги ледь зігнені, за низької - сильно зігнені й тулуб нахилено вперед.
2.Показ та пояснення положення "партеру"високого й низького,спершу нижнього борця,а потім - верхнього, що стає на одне або обидва коліна позаду нижнього і кладе свої руки на його талію,не захоплюючи її. Виконання цих положень учнями.	4 хв	"Партер" - це положення, за якого один з борців перебуває внизу,а другий зверху.Тому першого називають нижнім,а другого - верхнім.
3. "Міст" та "Півміст".Показ,пояснення та виконання учнями: з положення лежачи на спині на "раз" випростати руки і якнайбільше прогнутися;на "два" повільно,не розгинаючись, опуститися і впертися чолом у килим.	3-4 рази 4 хв	Вишикувати учнів так, щоб їм було зручно лягти на спину головою до краю килима,зігнути ноги й упертися ними в килим, ближче до голови. Звертати увагу на крутизну "моста",стежити,щоб учні під час виконання повище піднімали таз.
4. Захвати і звільнення від них: а/Правильне з"єднання пальців у гачок. б/ Правильний захват своєї руки за зап"ястя.	4 хв	

Правильне з"єднання пальців.		
г/ Звільнення зап"ястя від захвату однією коловим рухом кулака в бік великого пальця противника.		Для виконання захватів та звільнення від них учитель шикує учнів у коло парами,
д/ Звільнення зап"ястя від захвату обома руками захвативши вільною рукою свою руку в "гачок" з боку великих пальців противника, ривком на себе і вбік.		
5. Переворот захватом рук збоку в положенні високого "партеру".	Двічі - тричі. 5 хв	Прийом виконувати без спротиву нижнього. Звертати увагу на узгодження дій руками, ногами й тулубом, а під час перевороту нижнього - на швидкий поворот грудьми до килима.
6. Боротьба ногами лежачи на спині /лівою і правою/.	Двічі - тричі. 3 хв	
7. З центра килима - перетягування захопивши один одного правою /лівою/ рукою за зап"ястя на свій бік.	2 хв	Вишикувати учнів посеред килима у дві шеренги обличчям один до одного.
8. Перештовхування упираючись правою рукою в плече партнера, а лівою трохи нижче грудей /за край килима/	2 хв	
9. Боротьба спинами взявши один одного під руки, відштовхуючи противника назад	2 хв	
III- Заключна частина	3-5 хв	
Шикування в колону по одному.		
Ходьба з підніманням рук догори, опускаючи-потріпування.	3-4 рази	
На місці, піднімаючи руки догори, - розслаблено витягнутися, опустивши руки, - присісти навшпиньки.	Двічі- тричі	
Ходьба звичайним вільним кроком, переходячи на стройовий. Зупинити		

учнів та перешикувати в одну шеренгу.

Підсумок уроку. Коротко сказати, як учні засвоїли матеріал.

Коротко й чітко визначити домашні завдання ;

Примітки :

Не обов"язково в кожному плані-конспекті детально описувати вправи до підготовчої частини уроку, досить, аби вони були систематизовані вчителем окремо в зошиті чи на фотокартках та заномеровані. Тоді можна обмежитися зазначенням номера вправи та комплексу, як додатку до планів-конспектів.

Уроки з вивченням прийомів з класичної та вільної боротьби слід планувати окремо.

ДЕЯКІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

/Хід, тривалість і результати поєдинку/

Поєдинок починають, припиняють і поновлюють за свистком арбітра.

Тривалість двобою для юнаків старшого віку - 8 хв., для юнаків молодшого віку - 6 хв. чистого часу на боротьбу.

По закінченні першої частини двобою /4,3 хв./ боротьбу припиняють за свистком арбітра на 30 сек. Якщо в цей момент один з борців перебуває в критичному стані й можна сподіватися його поразки, свистка не дають і боротьбу не припиняють.

доти, доки борець не торкнеться лопатками килима, або до виходу його з критичного стану.

Якщо внаслідок критичного стану одного з борців поєдинок триває до 6 хв. і більше /у 8 -хвилинному поєдинку/, перерви не роблять.

За сигналом, що оголошує кінець 3-хвилинного відрізку поєдинку в юнаків молодшого віку, боротьбу припиняють незалежно від стану борців.

Після перерви боротьбу продовжують у стійці.

Кінцем поєдинку є перемога одного борця й поразка другого, нічия або поразка обох борців. Борець може одержати перемогу: чисту /на туше/; з явною перевагою /на 7 і більше балів/; за балами; за балами з незначною перевагою.

Обидва борці одночасно одержують чисті поразки в тому разі, коли їх знімають з килима за порушення правил.

Чисту перемогу /на туше/ борцеві зараховують тоді, коли суперник безперервно, протягом двох секунд, знаходиться лопатками на килимі;

коли суперник, перебуваючи на тому самому захваті, двічі торкнеться лопатками килима /за того самого удержання/;

якщо знімають суперника в разі порушень правил;

якщо суперник відмовляється від продовження боротьби через ушкодження тощо;

якщо суперник перевищує час /5 хв./, відведений для надання лікарської допомоги;

якщо обидва борці одночасно доторкнуться до килима лопатками /боротьбу продовжують у стійці/;

якщо в момент дотику лопаток борця до килима нижня частина його тулуба й ноги за килимом /це поразка/.

Якщо поєдинок закінчується з явною перевагою, переможець одержує 0 очок, переможений - 4 програшних очки.

ЗАБОРОНЕНІ ПРИЙОМИ ТА НЕПРАВИЛЬНА БОРОТЬБА

1. У класичній та вільній боротьбі забороняють:

розмовляти борцям між собою, торкатися обличчям суперника між лініями рота й брів, упиратися руками, ногами чи головою в обличчя, натискувати на горло й здавлювати його, терти головою, затискувати рота і носа, перешкоджаючи диханню, робити різні удари, щипати й ляскати, захоплювати волосся, пальці рук та ніг, викручувати руки суперника в напрямку, протилежному згинанню їх у суглобах, натискувати на руку суперника, коли вона за спиною, зігнена в лікті під кутом понад 90^0;

ударяти суперника головою об килим під час переведення його з "мосту" на спину або "накочувати" його вперед на голову чи захоплювати тільки за голову обома руками;

проводити перевертання з захватом шиї з-під плечей обома руками вперед, а також набік з одночасним захватом ніг;

натискувати на суперника ліктями й колінами, проводити захвати й прийоми, що загрожують ушкодженням, задушенням або завдають болю /наприклад, протисуглобові повертання, скручування шиї, ніг та рук/, робити різкі та поштовхові відгинання голови противника /захоплювати підборіддя суперника без поштовху й удару дозволяють/,

кидати перед себе суперника, який перебуває у вертикальному положенні вниз головою. Ці прийоми дозволяють проводити вбік - на себе і за умови, якщо тулуб піднятого борця до кид-

ка нахилиться вбік-униз, а коліно або інша частина тіла борця, що атакує в момент кидка, доторкнеться до килима раніше, ніж його суперник упаде на килим;

хапати або тримати суперника за костюм, триматися за килим;

проводити перевертання в партері з захватом прямої руки за передпліччя й викручуванням її;

робити „ножиці" на тулубі та шиї;

умисне вдаряти ребром черевика по ногах суперника.

2. У класичній боротьбі, крім всього, забороняють:

захоплювати суперника нижче пояса, стискувати його ногами, робити підніжки, підсічки, натиски та інші подібні дії як у стійці, так і партері.

П р и м і т к а. Проводити перевертання з захватом руки на ключ нижче ліктя тільки при переході на другий бік через спину /передпліччя в цей час має бути притиснене до боку суперника/.

ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАР

Заняття із спортивної боротьби проводять на спеціальному килимі /матах/ розміром 6 x 6 /або 8 x 8/ м і 10-20 см завтовшки. Зверху на килим натягують покривало з міцної м"якої байки, що має бути трохи більше за килим. У великій пригоді може стати брезент, розміром такий самий, як і байкове покривало, що його натягують на килим під покривало, аби воно не так швидко псувалося.

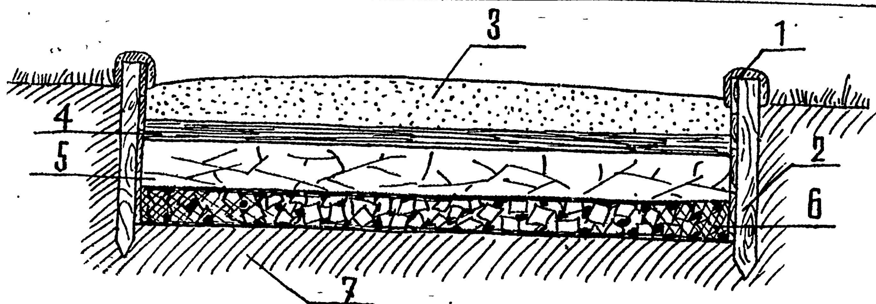
Та придбати і часто ... розмістити такий килим у

приміщенні для переважної більшості шкіл затяжко, а часто й зовсім неможливо. Тому взимку в приміщенні можна використовувати гімнастичні мати.

Зважаючи на труднощі придбання та розміщення спеціального килима, найкраще планувати вивчення прийомів спортивної боротьби в першій та четвертій чвертях на вільному повітрі.

Для цього треба підшукати майданчик розміром, скажімо, 12 х 12 м і на ньому виготувати постійний килим. Найліпше обладнати його між деревами. Місце вибирати сухе, рівне, подалі від боліт чи курних доріг. Найпридатніший грунт для виготовлення килима - супіщаники чи легкі суглинки, що легко пропускають дощову воду та швидко висихають.

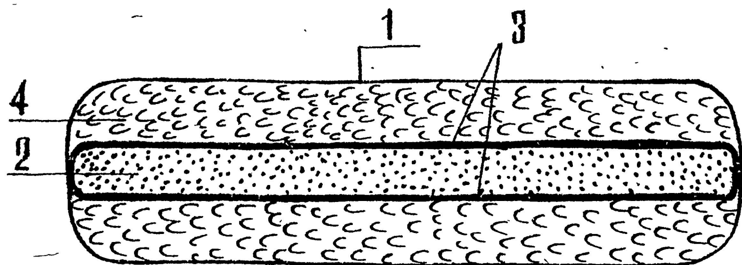
На майданчику викопують яму 6 х 6 м до 60-80 завглибшки см. Яма має бути з трохи похилим в один бік дном - для стікання води. На дні по кутках забивають паколи /10 х 10 см/ на 10-15 см заввишки від поверхні землі. До них прибивають дошки. так, щоб земля не обсипалася всередину. На дно ями, шаром 20-25 см кладуть биту цеглу, щебінку або шлак /мал. 43/. Потім



навхрест кладуть товсті гілки хмизу, на них - тоненькі в"язочки березового чи вербового хмизу. Цей шар має бути не більше 30-35 см завтовшки - він правитиме за добрий пружистий "амортизатор". На хмиз укладають шар сіна, соломи або очерету 10-15 см завтовшки. Поверх настилають суху, просіяну на решеті дерев"яну тирсу. Насипають до країв килима з невеликим підйомом до його середини. Тирсу перед кожним заняттям розпушують і розрівнюють, щоб вона не збивалася в грудочки. Все це накривають брезентом або іншим покривалом з грубої матерії, а вже потім - м"яким байковим покривалом. Гілки, солома чи очерет з часом затвердівають, ущільнюються, тому подеколи треба досипати в яму тирси, змінювати хмиз тощо. Ребра дощок, що піднімаються над поверхнею землі, обкладають джгутами з соломи або сіна та зверху оббивають яким-небудь міцним матеріалом. М"які борти допоможуть запобігти травмам.

Покривало з брезенту та байки прив"язують до дроту, прибитого до дощок тясьмою на відстані 20-25 см одна від одної. Якщо біля ями для боротьби немає дерев, над нею треба зробити навіс. Роблять його з соломи, очерету або толю і в один бік похилим - для стікання води.

Власними силами можна виготовити мішки, за допомогою яких вивчають прийоми боротьби у стійці. Для цього зшивають з міцної тканини два чохли: один 125-130 см заввишки з діаметром основи 30-35 см, а другий такої самої довжини, але не товщий за руку юнака /мал. 44/. Цей мішок з піском укладають у великий чохол, набитий м"якою стружкою, соломою, тирсою або ганчірками. Кінці прикріплюють до зовнішньої оболонки



Мал.44. МІШОК ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПРИЙОМІВ: 1 - ЗОВНІШНЯ ОБОЛОНКА; 2 - ПІСОК; 3 - ОБОЛОНКА ДЛЯ ПІСКУ; 4 - М"ЯКА НАБИВКА.

Із спортивного інвентаря потрібне майже все, передбачене програмою з фізичного виховання: набивні м"ячі, підвісний канат для лазіння, гімнастичні кільця, ослінчики, палиці, стінка. Добре мати гантелі, гумові амортизатори, стояки для віджимання стійок на руках тощо.

Спортивна форма для занять боротьбою має бути така: спеціальне трико або трусики /під які надівають плавки/, борцівські черевики, кеди, або тапочки з гумовою підошвою. Взуття добирають без каблуків, цвяхів, твердих рантів.

Заказ 555 24/III-79 Тираж 300 Производственный комбинат Укрмузфонда